目录


LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

入坐与出坐




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

五加行修法的主要内容包括：

第一，五加行的重要性。

第二，五加行的作用。

第三，五个加行的具体修法。

一、五加行的重要性

我们为什么要修五加行呢？不修五加行可不可以？修好五加行，会有什么样的收获？以下内容，将为我们澄清以上疑问，使我们明白修五加行的重要性。

我们现在都是凡夫。什么是凡夫呢？所谓凡夫，就是从无始以来，一直都流转于轮回，没有什么成就的众生。作为凡夫，从无始以来一直在轮回，现在如果不修行，以后还会是这样，绝不可能在无因无缘的情况下中止轮回或者从轮回中得到解脱。如果需要解脱，就要掌握一定的方法，没有方法，就无法解脱。

由于众生前世的因缘和现在的环境等各种因素大相径庭，所以每个众生的根机都不一样，他们的想法、向往和要求也各不相同。有些众生向往解脱，有些众生却没有这样的概念。但是，所有生命都有一个共同点就是——他们都不愿意感受痛苦，而且都希望得到快乐。

想要得到快乐、远离痛苦，是需要方法的。仅有希望而没有方法，不但不可能得到快乐或解脱，也不可能远离痛苦。所以，方法极其重要。

（一）人类独有的特点

从佛教的观点来看，人和六道轮回的其他生命有许多不同之处，其中最主要的不同，是人会选择自己的未来前途，也就是说，人类有能力去寻找解脱。其他的生命，包括天人和非天在内，都没有能力去选择解脱道，而独独人才有这个思维能力，这就是人和其他生命最主要的一个区别。

有些人认为：人超越于其他生命之处，在于人类的聪明才智——可以创造许多物质生活条件，然后在这个环境中生存。

但是，有的动物也能在人类无法存活的地方，为自己的生存创造条件啊！所以说，这不是人类独有的特点。

现在让我们仔细分析一下，人和其他生命（如畜生）到底有何不同？如上所讲，认为人可以创造许多物质生活条件是对的，但其最终的结果是什么呢？就是能够满足我们五根的需求，仅此而已。

比如，人们工作，是为了发财、享受，但到底什么叫做享受呢？就是满足自己眼耳鼻舌等感官的一些要求而已，但是这一点畜生也能够做到，所以这也不是人的特点。

那么，人类的特点是什么呢？人的特点，应该是能够思考过去和未来，然后选择一条正确的道路——在茫茫无际的轮回旷野中，找到一条解脱的出路。

莲花生大师、米拉日巴和宗喀巴大师等高僧大德和成就者们，都异口同声地要求修行人，首先要区分人和畜生最主要的差别是什么。当我们认识到这一点以后，紧接着要做的，就是发挥自己的能力去选择正确的道路，也就是寻求解脱。

（二）发挥优势，找寻解脱轮回之路

既然人有这样一种与众不同的特长，我们就应该充分利用。如果不利用，就会像一般人那样，在一生中辛辛苦苦地工作，也有过所谓的发财和享受，可最终所有的人都是要走的，而最终能带走的又是什么呢？是一生当中所造的业，只有这些业如影随形，其他诸如子孙、钱财等都是不可能带走的。所以，我们下一步要做的事情，就是要从这个轮回中找到一条比较安全的出路。怎么去找呢？没有别的办法，只有自己去修行。

（三）认识轮回的根源——我执

我们流转于轮回中并不是无因无缘的，也不是某个造物主或万

能神的安排，那是什么呢？是因缘和合的产物。所谓因缘，又分为内在因缘和外在因缘。

内在因缘是什么呢？以花为例，虽然土地、湿度和温度都是开花的助缘，但最主要的还是花的种子，种子就是花的内因。什么是外在的因缘呢？种花所需要的土地、湿度、温度等，就是外在的因缘。一旦内外的条件都具备了，则无论希望与否，花都会长出来，这就是内外因缘和合的结果。

人为什么要到轮回里来？是主动的，还是被动的？是自愿的，还是造物主的安排？我们可以做人，其他生命为什么不能做人？它们做畜生，我们为什么不做畜生？我们享有生命，有痛苦和快乐的感觉，还有轮回，而花瓶、桌子等无生物为什么没有这些感觉？它们为什么不轮回？其中的因缘又是什么呢？

这就来自于内在的因缘。无论是人或其他生命，所有六道众生的轮回都有其种种内在因缘，其中最主要的，就是无明。

无明又是什么呢？无明就是我执。

一个众生刚刚生下来，就会有我执，这既不是老师教的，也不是父母教的，而是先天就有的。婴儿生下来就会哭，是因为生下来就有痛苦的感觉，虽然他没有能力用语言来表达，但是他心里不愿意接受这个痛苦，所以只有哭。实际上，这不是能否用语言表达的问题，而是不愿意接受痛苦、愿意接受快乐的问题。这是什么原因呢？因为他有我执，才会希望得到快乐、离开痛苦。所以，我执就像花的种子一样，是轮回的种子、轮回的根本。

恰如一位医生治病，就首先要知道病人为什么会生病，病因

在哪里一样。掌握了病因以后，他才能对症下药，治好疾患。同样的，若想在轮回中找到出路，首先一定要正确认识自己，要知道我们为什么要轮回，轮回的根源在哪里。

虽然佛教也有向外观察整个宇宙世界的时候，但更多的时候，是要向里认识自己，思考自己是从哪里来的，为什么要轮回？现在我们已经轮回到这样的程度，若想往回走，该怎么走呢？有没有方法呢？所有这些问题，只有在佛教当中才有真正的答案。

（四）推翻我执、斩断轮回的方法

如上所讲，六道轮回不是无因无缘，不是偶然的现象，也不是造物主的安排，而是因缘和合的结果，其中最关键的就是我执。现在，我们已经认识了轮回的根本，那么，有没有办法推翻我执、断除我执呢？如果有办法，就有希望在轮回里找到一条出路；如果没有办法，就无法从轮回中获得解脱。

要想推翻轮回的根源——我执，是有办法的。什么样的办法呢？通过外在的事物，是无法推翻它、改变它的——外在的物质生活越好，贪欲心就越增长，这不但无法推翻我执，反而会使我执越发深重。我执是内在的一种概念，想推翻它绝不能向外驰求，只有另外寻找一种新的理性的概念，才能推翻这种旧有的非理性概念。

那么，仅用一个教条能不能推翻我执呢？不能。推翻我执所需要的，是一种内在的、强有力的、理性的智慧。

就像破坏了花的种子，它就永远无法生根、发芽、开花、结果一样，推翻我执以后，轮回的种子、轮回的根源就遭到了毁坏，轮回也就

无从安立了。所以如果不愿意轮回，就一定要破坏我执，否则就没有办法解脱。

（五）修习五加行之重要性

我们应该想一想，什么是与轮回的内在因缘相违的，什么是不相违的？平时我们念念佛、烧烧香、磕磕头，这些与它矛盾吗？它们是不矛盾的，即便在不破坏我执的基础上，依然可以烧香、拜佛、念佛。所以，仅用这些方法是无法推翻我执的。

那么，我们需要的是什么呢？我们所需要的，是一种与我执完全相反，而且比它更有能力的智慧，只有这种智慧才能推翻它。

很多旧观念的消亡也是这样——首先建立一种新的不同观念，这些观念不是与生俱有的，而是经过老师的教育或家庭的熏陶而产生的。这些新的概念、观点如果拥有真实有力的证据，就可以推翻旧有观念；反之，旧观念也可以推翻新观念。谁推翻谁，就要看哪一个有理有据，哪一个符合事实。所有不符合事实的观念，最终都将被推翻。

现在很多居士虽然也信仰三宝，相信因果，但他学佛的目的，不是为了解脱，而是在不破坏我执、不破坏轮回种子的基础上，让自己过得好一点。尽管他能够达到这个要求，但又怎样呢？最后还是在轮回中流荡。

虽然在轮回里面，他会过得比不信佛以前好得多，因为如果不信佛、不信因果，就会去造业，造业就一定会堕落，就无法享受轮回里面所谓的幸福，然而，虽然他因相信因果，如法地取舍因果而

可以在轮回中相对地享受一些快乐，少受一些痛苦，但是，这终究解决不了根本问题。

比方说，假设为下一世得到人天果报而布施、供斋等，下一世也如愿以偿了，可是再下一世呢？能否依靠这点儿功德而生生世世享受快乐，生生世世远离痛苦呢？不可能！这毕竟是有漏的善根，有漏善根的果报是有限的，而不是无穷的。即使有可能很长时间不堕落，而在天界或人间逃避一些痛苦，但这毕竟也只是一个逃避的办法而已。因为不敢面对无我，就只有这样做。很多居士的学佛方法就是这样。如果仅仅满足于这点儿蝇头微利，倒也无须深谋远虑，但是，这样做只能解决一些临时性的问题，而不能解决关键性的问题。

要彻底地解决轮回，就需要用一种理性的、逻辑性的观点，也就是佛教所说的无我观点来推翻我执。就像火车没有头，就不会往前走一样，拔除无明之根后，随之而来的其他轮回因缘就不可能产生——没有我执就没有烦恼，没有烦恼就不会造业，这样就能将轮回的因缘连根拔起，轮回就不会继续下去了。因此，根除我执之后，才能真正无私地利益众生，这就是我们修加行的最终目的。

那第一步是不是要学无我呢？也不是。修学无我需要一个过程，其必经之路，就是先修五加行。加行修好后，再修其他的无我修法，这样才能从轮回里安全地出去，出去之后再回来度众生，这是凡夫寻找出路的完整方法。

因为佛陀已经清清楚楚地了解到轮回的根源，而且也已经找到了推翻轮回的方法，所以若要走向解脱，就要按佛陀的指示，按部就班，不躐序而行。虽然最终的目的，是精通无我，得到无我的智慧，但精通无我，绝不可能一蹴而就，一定要一步一步地稳步前行。所以，

修五加行是很重要的。

上述过程也可以归纳为三个阶段：第一，要放下贪恋轮回之心；第二，要放下自私之心；第三，要放下我执。

总之，学佛就是要断除贪心、自私和我执。

第一，断除贪心。避免轮回痛苦，是我们断除贪心的原因。世人遭遇痛苦的时候，会觉得苦恼不堪，但仍然放不下轮回。觉得轮回的五欲（财、色、名、食、睡）、世间的圆满（健康、长寿等）是如此美妙，所以才会爱不释手。世人虽然不愿意堕地狱、旁生和饿鬼道，而希望做人、做天人，但如果让他放下这些世间的圆满，他又不干——这就跟出离心背道而驰了。所以说，我们第一步要建立出离心，把出离心培养好以后，就可以依靠出离心断除贪恋世间的贪欲心。

为什么要有出离心呢？没有出离心，我们就永远不能从轮回中跳出去。在没有出离心的基础上所做的一切，不论修行、念佛也好，做其他的功德也罢，都变成了世间法。由于我们的动机不是为了解脱，而是为了得到一些世间的圆满，在此基础上，无论做什么都不可能得到解脱。所以，首先我们要建立出离心。

出离心也是我们修法的动机之一，是修行的动力。没有出离心就没有动力，就不是为解脱而修行，那样的修行也就不是主动的，而是被动的。被动的修行是不可能得到解脱的。

我们可以打个比方再说明一下。如果一个人觉得此地很好，不愿离开，就会想方设法留在这儿；另外一人却觉得无法适应这里的环境，厌离此地，就会千方百计离开这儿。同样的道理，如果一个

人觉得轮回当中虽然有痛苦，但是也有快乐，希望生生世世不遇到这些痛苦，生生世世享受到那些快乐，他就不愿意从轮回中解脱，也就不会有出离心。这种人无论是修行或做任何善事，其动机都不是从轮回中得解脱，而是在轮回中享受。因为有这样的动机，结果当然是不可能脱离轮回，而是永远是在轮回里徘徊。

所以，我们第一步就要培养出离心。培养出离心的同时就可以放下贪恋世间的贪欲心。出离心与贪欲心是矛盾的体性，如果不放下贪欲心，就无法建立出离心，如果没有出离心，就无法获得解脱，所以一定要放下贪欲心。

该如何建立作为内在概念的出离心呢？用理性的、富逻辑性的思维去观察整个轮回的过程，才能建立出离心。

比如，一个人想知道某地是好是坏，就要亲自考察，在了解清楚后才能确定。同样的，我们也要用佛陀所赐的慧眼观察六道轮回，亦即通过外加行的人身难得、死亡无常、轮回痛苦、因果不虚这四个修法，来观察整个轮回的过程，从天界到地狱，从过去——轮回的源头到未来，由此就可以清楚地看到轮回到底是什么样子。现在我们的肉眼，只能看到眼前狭窄的范围，稍远一些就看不见了，但通过佛法的慧眼去看，就可以很清楚地认识轮回——我们从无始以来在轮回中走过来，而且还可能继续往前走，前面的景象究竟怎么样，都可以看得一清二楚。

通过这些修法可以了知，轮回中没有永恒不变的快乐：这一世好，下一世不一定好；上半辈子好，下半辈子不一定好；今年好，明年不一定好……如此观察之后就可以确定——在轮回中找不到一个究竟的好地方。这时，如果有一个能从轮回中得到解脱的方法，我们

肯定愿意接受，这样就有了出离心。所以，要建立这样的出离心，就必须修四个外加行。如果四个外加行真正修得比较好，出离心一定会生起。有了出离心，就有了一个非常稳固的基础。

生起出离心需要两个条件：①要知道轮回中——从天界到地狱都是充满痛苦的，从而对此产生强烈的厌烦心；②要有从轮回中跳出去的念头和决心，具足这两个条件就叫做出离心。

第二，有了出离心之后，就要有大乘佛教的菩提心。如果没有菩提心，一切的修行都成了小乘的法。小乘的声闻、独觉、阿罗汉知道轮回充满了痛苦，所以不愿意在轮回中流转，只想自己一个人解脱，而不考虑其他众生的解脱。

大乘佛法不是这样。大乘佛法告诉我们，你不愿意接受痛苦，其他的生命也是不愿意的；你愿意接受快乐，其他的众生也是同样的。你不应该只为你一人着想，不应该只为自己的解脱而修行，应该为一切众生着想，为一切众生的解脱而修行。这就是菩提心。

建立菩提心的修法就是五加行里的菩提心修法，它可以帮助我们培养菩提心。菩提心是修行的第二个目标。

第三个阶段，就是要证悟空性，证悟人无我。为什么需要证悟人无我？因为，如果没有无我的智慧，则即使有了从轮回中解脱的想法，也不是为了自己一个人而是为了所有众生的解脱，但却缺乏了具体的方法，如果没有具体方法，所谓的解脱就只是一个梦想而已，没有办法实现，所以要修无我。

二、五加行的作用

修五加行对证悟空性有什么作用呢？皈依使我们进入佛门，发心使我们踏入大乘菩提道。然后，在皈依和发心的基础上，再修金刚萨埵——我们在无始以来流转轮回的过程中，造作了很多杀生、偷盗等的恶业，如果不清净这些罪业，就没有办法证悟无我，所以要修金刚萨埵的修法。修好了金刚萨埵的修法，方可清净这些罪业。仅仅如此还不够，还要圆满资粮，因为没有资粮仍不能解脱。譬如，一个人要乘飞机，就要买机票，买机票也要有钱。同样的，要得到解脱，就需要圆满资粮，因此要修曼荼罗。在这些条件圆满具足以后，若要依密法证悟空性，则金刚上师的加持也很重要，所以要修上师瑜伽的修法。这样不多不少，正好是五个加行。

三、五加行的具体修法

五加行的具体修法中，首先是入坐和出坐。

因为我们在修五加行的整个过程当中，都需要用入定的方法来修，所以如何入坐和出坐也是很重要的。

五加行不适合在坐车、走路、上班时修，最好是在静坐时修，坐下来修五加行叫做入坐。我们修五加行一定要用正规的修法，若能这样，收获和成就都会快一些，所以要懂得入坐、出坐的方法。修加行时，打坐可分为前、中、后三个阶段，前一部分又分为二：第一，预备的工作；第二，三个要点。

（一）预备的工作

1. 时间安排

一般情况下，专门修行的人一天可分四坐来修。如果白天要上班，没有那么多时间，也可以一天只修两坐，即早晨一坐，晚上一坐，像早晚课一样。如果一天修四坐，一般是一坐两个小时。早晨一坐，上午一坐，下午一坐，晚上一坐，这样一共是四坐。

早晨一坐是什么时候开始呢？应在天刚刚亮时开始。因为冬、夏季天明时间是不同的，所以第一坐也没有一个固定的开始时刻。无论夏天或冬天，天刚亮时就开始入坐。

一般是坐两个小时左右，但这个要求不是很严格，可以根据自己的时间，一个半小时或两个多小时都没有问题。修完以后就可以起坐，起坐也叫出定，出定后既可以做五加行之外的其他善事，也可以做一些家务事或依自己的情况而定，但是出坐后也要思维入坐时所修的法。

之后是上午的一坐，上午十点钟左右（离中午两个小时）入坐，入坐时间大约两个小时，出定的时候正好是中午。

下午是在三四点钟左右，如果是三点入坐，就五点左右出坐，这就是下午的一坐。

吃了晚饭以后，天刚刚黑——即使从近处看见一人，也无法辨清其面孔时，就开始入坐，大约是从七点半左右到九点半左右，也是两个小时，这是一天中的最后一坐。这就是一天的四坐。

如果没有这么多时间修行，就取消上午和下午两坐，只修早晨和晚上两坐也可以。

在刚才讲的时间内修行，心比较容易安静下来；如果选择其余的时间观修，则思维比较乱，杂念比较多，此时更适合做其他的事，比如看书、念经等。虽然看书、念经也最好不要有其他的杂念，但是和修行相比，稍稍有一些杂念也没有太大的问题，所以，在刚才讲的四个时间里，最好能专修。

2. 处理杂事

打坐前，首先要做好准备工作，比如关门、上卫生间、吐痰、关电话等。总而言之，要先做好这些杂事，以免中断打坐。做完以后，若有佛堂就到佛堂里去，准备一个垫子。这个垫子叫做禅垫，是坐禅时用的，垫子后面要高一点，前面要矮一点，这样打坐的时候身体会舒服一些。然后，就在禅垫上坐下来，并发誓：在这一坐当中，无论发生什么样的情况，我都不中断打坐。

（二）三个要点

在四坐里面，无论哪一坐，都是有要求的，而且此要求比较严格。其中有三个要点：第一是身；第二是口；第三是意。也即身、口、意三方面的要点。

1. 身的要点

身体要怎么做呢？打坐时不可能躺在床上，或者是以别的姿势

修行，而应以毗卢七法修行。毗卢七法是：

第一法：两腿做金刚跏趺坐，俗称盘腿，全盘或半盘都可以。金刚跏趺坐就是很多唐卡中佛菩萨的坐姿，我们平时做的盘腿叫做半盘，如果初期这样盘腿感觉比较疼，受不了，就怎么方便都可以，但按照严格的要求，就是要盘腿，这是毗卢七法的第一法。

第二法：身体正直。

第三法：手结定印，即左手放在下面，右手放在上面，左右两个拇指相对，这叫做禅定的手印，定印要放在肚脐处。

第四法：两臂展开，不是内收。

第五法：头部稍微前倾。

第六法：除了特殊情况，眼睛一般要往下垂视鼻尖。

第七法：舌抵上腭。

这叫做毗卢七法。总之，身体的每一个部分都要放松，不能紧张。因为一紧张，心就不能静下来。无论是修加行的时候也好，修正行的时候也好，一般情况下，都要做这个姿势。若是躺在床上或坐在沙发上不盘腿而修行，则心不太容易静下来。为什么呢？因为，心的清净跟时间有关，也跟身体的姿态有关。密宗里讲：身正直，则脉正直；脉正直，则心正直。心正直就是指心里没有太多杂念。这是身体上的要求。

2. 语的要点

平时从口中说出的话叫做语，但在这里不是要说什么话，而是要排浊气。因为打坐的时候心要静下来，而心静跟呼吸也有关系，所以呼吸的调整也属于语的要点。

怎么调整呢？调整的时候，要观想身体中的那些不干净的污浊之气被排出去，这样之后，身心就比较清净，心就能静下来。

怎么排浊气呢？要通过鼻孔将浊气排出去：首先从左鼻孔排气，其次从右鼻孔排气，再次从两个鼻孔同时排气。排浊气的次数是，左边三次，右边三次，左右同时排三次，一共是九次；或者左一次，右一次，左右共同排一次。

鼻孔怎么能排出垢气呢？修加行的时候，只要求排浊气，加行修完以后，当能够修正行的时候，就有具体的气脉明点的修法，那时你们就会懂得排浊气的原理了。

排浊气的具体方法：

首先从左鼻孔排浊气。左手握金刚拳——拇指尖压住无名指指根，然后将其他四根手指放在拇指之上，握成拳头，这叫做金刚拳。金刚拳握好后，压在左大腿根部的动脉之上。右手也同样用拇指尖压住无名指指根，其他四个手指先握成拳头，再将食指或中指伸出来，压住右边的鼻孔，然后从左边鼻孔排气。排气的时候要观想：从无始以来流转轮回的过程中，我与一切众生所造的罪业，都变成黑色气体，通过左鼻孔排了出去。

然后交换左右手的握法，右手握金刚拳放在右腿的腿根压住动

脉，而左手也跟前面的右手一样，用食指或中指压住左边鼻孔，从右边鼻孔长长地排一次气，尽量把气呼出去，并和前面一样，观想自己与一切众生从无始以来所造的罪业，都变成黑色气体从右鼻孔排了出去，三次或一次都可以。

做完后，再左右手同时以金刚拳分别按住左右大腿的腿根，然后左右两个鼻孔同时排气，排三次或者一次都可以，前面是三次，后面也是三次，前面是一次，后面也是一次，观想也像前面一样。

为什么要这样做呢？这就是清洗法器的方法。就像装食品前需要洗碗一样，这样做就可以让心平静下来。静心需要很多窍诀和技巧，通过这些窍诀，才能够征服狂乱的心，使它安静下来。如果没有这些窍诀，是无法征服它的——越想控制它，就越控制不了；越不让它想的事，它却越要想。这是什么原因呢？这就是没有窍诀的缘故。凡事都是这样，即使处理一般的事情，若有窍诀，则会一帆风顺；若没有，则任你如何努力，也很难成功，修行也是一样的。

这些修行窍诀是从哪里得到的呢？就是从那些过来人——经由这条菩提道达到最顶峰的诸佛菩萨以及前辈高僧大德那里得到的。他们通过这些方法调伏了自心，获得了自由自在。为了引导我们，他们就把自己的心路历程告诉我们：这种方法是没有错的，你若这样走，一定可以成功，因为我们都是这样走过来的，所以你也可以这样走出来！他们这样告诉我们，若依照他们的话去做，就不会出问题。虽然我们看不见这些动作跟心有什么样的关系，但是做了以后是会有帮助的。语的要点就是这样。

3. 心的要点

①发心：首先要观察自己修行的目的而发菩提心；②祈祷上师：在自己的头顶上方一肘处的虚空中，观想一朵白色莲花，其花瓣都是白色的，花心是藏红色的，在其之上的狮座莲花垫上，观想根本上师面朝自己。

修此加行的人在观想的时候，上师不用观想为莲花生大师、文殊菩萨等形象，而可以观想法王如意宝，也即按照法王如意宝的样子观想。观想好以后，就要在上师座前祈祷上师加持自己能够修成五加行，或者在修菩提心的时候，就祈祷上师加持自己能顺顺利利地修出菩提心。这是心或意的要点。

之后是修正行，也就是打坐的中期，该部分内容将有专文讲述，接下来是打坐的后期。

一坐结束后，就是出定，也可以叫做起坐。在一坐的全部修法修完之后，不要马上起来，而要回头检查一下：在这一坐的整个过程中，我修得怎么样。

这时就会发现两种情况：一种是修得比较好，没有太多杂念，此时就容易生起傲慢心——觉得自己修得很不错，很了不起，现在就已经达到了这样的地步，这样修下去，很快就可以成就等。这时，就要调伏傲慢的心理，其方法，就是告诉自己："这一坐修得比较好，并不意味着自己有什么了不起，还要看下一坐究竟如何。"这样就可以调伏傲慢之心。

另一种情况是：回头看时，会发现这一坐自己不但没有收获，反而产生了很多不该有的烦恼——贪、嗔、痴……比不打坐的时候

还厉害，这时候会很失望——哎呀！我打坐的时候都这样，解脱肯定没有什么希望了——会有这样的失望或绝望心态，此时就要鼓励自己："没有问题的！就算这一坐我没有修好，但还有下一坐。一坐当中有很多杂念，甚至还有很多烦恼，都是很正常的，因为我是刚刚开始修行的人，怎么可能没有烦恼杂念呢？我可以一步一步地来，只要继续努力，一定会成功的，所以我不用失望。"并发誓一定修好下一坐。

简言之，修行时，要防止两个极端——过早地傲慢和过早地失望。此后，再检查有没有做到刚才入定前的誓言。起坐之前往回看并调整心态是很重要的。

最后可以出定，每一坐的出定和入定都是这样的。

这种出定和入定的方法，不单是修加行的前期和结行的步骤，而且也是所有修法的基本步骤。

把五个加行的修法夹在入定和出定的方法中间，就能顺利到达目的地，最终的目的是什么呢？就是建立一种非常圆满的慈悲心和智慧，永久地利益众生。

有人会提出疑问，这种目的通过学习不是也可以达到吗？为什么要修行呢？虽然通过学习，比如看书、听法，也可以得到一些智慧，但是这不叫修证，仅仅是书面上的了解，没有感受，没有体会，所以它的能力就很微弱。而我执是从无始以来一直发展下来的，它的根源是很扎实的，仅用书面的了解来推翻它是很不容易的，必须要有感受，这个感受叫做开悟。

对于开悟，中国禅宗也有这样一句话：如人饮水，冷暖自知。

你要知道水的冷暖，就要自己去喝才行。我们也需要学习一些经论，学习一些中观、唯识的内容，可是这些跟修行是不一样的，这是书面上的智慧。书面上的智慧也有一些帮助，但是只靠它来拔除轮回之根是不可能的，所以我们要实修，而且要依次第修行，这样才能够修成，没有这样的次第就不行。要从这样的轮回当中跳出去，要在轮回中找到出路，是非常不容易的，所以，修行要有先后的程序，要有系统的修法，一系列的修法都要去修，这样才能够解脱。除非是不想解脱，否则就是要这样做，不这样做就得不到解脱。

佛陀在三转法轮以后，殷重地告诉我们：反正我已经给你们指好了路，下一步就是你们自己的事情，走不走由你们自己决定，走也可，不走也可。

因为众生的根机都不一样，有些人愿意走，有些人不愿意走。不愿意走的后果是什么呢？就是生生世世轮回。愿意走，就可以走出去。虽然现在我们已经很清楚地掌握了方法，但如果不照着去做，就不可能成就，成就不成就全部掌握在自己手里，佛也不可能勉强任何一个人。

如果想照此修习，我们也有很多的榜样、模范。很多人看过米拉日巴的传记，如果要求我们都像他那样苦行，那是做不到的，但可以选择一种比较适合我们的修行方法，这样也可以成就。


LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

人身难得




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

加行的具体修法可以分三个阶段：第一个阶段是外加行的修法；第二个阶段是内加行的修法；第三个阶段是破瓦法。

为什么要分这三个阶段呢？因为，如果没有修外加行，就不能生起出离心，若无出离心，就不能修好其余的修法，所以必须先讲四个外加行；再分别讲五个内加行；最后讲破瓦的修法。

为什么要修破瓦法呢？因为，如果我们在五加行还没修好时就已离开人世，则需要把这一世和下一世的修行成果连接起来，否则就有这种可能：虽然这一生修得比较好，可是下一世却不能继续。比较有效的连接上一世和下一世的方法，就是破瓦法。当然，如果五加行修得非常成功，不修破瓦法也没有问题；但是如果五加行修到中间，后面的还没有来得及修就去世的话，就需要破瓦法，所以最后是破瓦的修法。

在外加行、内加行、破瓦法都修完后，就要修正行。正行的修法有很多种，不同教派有各自不同的正行修法。例如，宁玛巴要修大圆满，萨迦巴有道果的修法，格鲁巴有喜金刚的修法，也有时轮金刚的修法等。然而，五加行是所有教派共有的，无论是修宁玛的

正行，还是格鲁的正行，都必须修五加行。虽然宁玛、格鲁、萨迦的加行修法，在名词上有点不同，实际上其整体修法都是一致的。所有的教派都要求并强调修皈依、发心、金刚萨埵等五加行，所有的密法都是这样，没有一个例外。

前面也讲过，加行是基础的修法。对于普通人而言，如果基础修法没有修好就修正行，是不会开悟的；如果自己的信心比较好，又与上师的加持相应，那么在各方面因缘和合之后，即使没有修加行也有可能开悟。然而，即使刚开始时是开悟了，但由于没有加行的基础，开悟的智慧往往不能保持很久，过一段时间就会逐渐淡化，最后便消失了。如果有加行的基础，并在此基础上修行，那么开悟以后就一定可以发展这个智慧，再也不会退失。所以，修加行是非常重要的。

以前宁玛巴的那些高僧大德一生中要修好几遍五加行，不是一次两次，而是修很多次。那么，如果只修加行不修正行，有没有可能得解脱呢？这是有可能的！因为前面四个内加行修好后，就要修上师瑜伽——莲花生大师的修法，而修好此法，命终之时就一定会往生到莲师刹土，在其刹土中便可以继续修行。在莲师刹土和在娑婆世界修行是不一样的。因为那儿是净土，修行者烦恼很少，具足种种顺缘，修行的速度非常快，成就也很快。由此可知，只修五加行而不修正行也能够解脱；但除非是极利根的人，一般人绝不可能只修正行不修加行就可以解脱。所以凡是想修行的人，必须要修加行，而且要从外加行开始。

一、修外加行的目的

为什么不能直接从内加行开始修呢？前面也讲过，要培养正知正见，即正确的人生观和世界观，也就是在得到一种智慧之后，再用这种智慧的眼光去看人生、看世界。一个人的生命怎样才有价值，一个人怎样活才最有意义，轮回、宇宙、解脱到底是怎么一回事，所有这些疑问只有在佛教里才有正确的答案。我们必须要懂得这些，若缺少这些基础知识，修行就没有动力，修行若缺乏动力，就不会成功；反之，有了正知正见，修行就有了动力，在解脱、修法方面做任何事，就会非常主动，这样才会有很大的收获，所以一定要培养正知正见。怎样培养呢？就是要了解轮回的本来面目，只有这样，才会有正知正见，才可以培养出离心。

讲外加行的目的，是为了培养出离心，如果真正具备了出离心，就已经达到了目的；如果没有出离心，就一定要修外加行。修了一遍以后，就要看是否已经生起了出离心。若没有，则还得修第二次、第三次，直到生起为止。总之，没有出离心之前，要反复修练，因为我们修加行不仅仅是形式，还要看自己的心相续有没有真实与法相应。只有真正有了出离心后，才能停止修外加行，否则无论修多少遍都是需要的。

二、“出”“离”之意义

出离心中“出”“离”二字的内涵是什么呢？

第一个字“出”，是指对轮回生起厌烦、反感之心。这是否意

味着，所有的佛教徒从学佛开始，就不工作、不生活了呢？也不是这样。生活、工作等还是需要的，但只能将这些作为临时的生存方法，而不是生存的目的，我们不能为了挣钱而活着！

那我们生存的目的是什么呢？

正如前面所讲，人和旁生之间有很多不同之处，其中最关键的差别就是人有思维的能力，可以思前想后、反复比较，然后选择一条光明之路。旁生虽然也可以生存，甚至有些旁生的生存能力比人还强得多，可以在人类根本无法生存的环境中生活，但它们却缺少了一种非常重要的东西——智慧。旁生没有智慧，所以无法选择一条光明的道路，而人类却可以，这就是人类最大的优点。

人活着最有意义的事，就是要选择一条通向光明的道路。从轮回里寻找出路是最重要的。这并不代表从学佛开始就不工作了，工作当然要做，因为我们要在地球上生存。但这绝不是生存的目的，只是一种临时的生存方法，是在无可奈何的情况下做的。我们的最终理想，是在轮回中找到出路。

要想找到出路，就必须对轮回有正确的认识，否则就不可能了解轮回的真相，不懂得轮回的过患。如果不觉得轮回是痛苦的，就不愿意离开轮回；不愿意离开轮回，就没有出离心。若是这样，则无论念佛也好，做功德也好，一切的一切，都是为了轮回，都会成为轮回之因。只为在轮回中得到一些享受而求佛、拜佛……将永远不能脱离轮回。所以，首先要对轮回产生反感，这就是“出”字的意思。

第二个字“离”，是指希望从轮回里跳出去。但是脱离轮回一

定要有正确的方法，否则愿望是无法实现的。所谓正确之法，就是希求解脱。希求解脱，就是“离”字的含义。

总之，“出”就是对整个轮回产生反感；“离”就是在此基础上希求解脱。

第一步，必须培养“出”和“离”，即做到这两个字的含义。如果没有做到，其他修法根本无法修成。在没有出离心的基础上接受灌顶、听闻密法，都是没有用的。因为缺少一种非常重要的、关键性的认识，没有它就去求别的法意义不大。所以我们首先不着急学别的知识，不着急修别的法，而是先要做到这两个字的含义，下一步再安排其他修法。

三、如何培养出离心

以什么方法修习出离心呢？就是要用外加行的修法。外加行共有四种修法，修习这四种法，就可以培养出离心。

（一）断除对现世的贪欲心

外加行中，第一个修法是人身难得，第二个修法是死亡无常，通过这两种修法，可以断除对现世的贪欲心。怎么断除？通过它们，就能知道人身是非常难得的，得到以后也不是常住不灭的，而是瞬息万变、变幻无常的，由此就开始真正明白人生的价值，真正知道自己活着的意义。这时你会觉得：哎呀！这么难得的一个人身，现在我却得到了，如果我不去修行，仅仅为了满足眼、耳、鼻、舌、

身的需要，而去追求这些物质生活、追求这些世间圆满，是很不值得的。当有了“很不值得”的念头时，就可以断除对现世的欲望。

（二）断除对后世的贪欲心

希望下一世能够再投生为人或者天人，就是对后世的贪欲。这些欲望怎么断除呢？可以依靠因果不虚和轮回过患这两种修法，来断除对来世的欲望。下一世若要转生，我们会去往何处？只会回到六道轮回里——地狱、饿鬼、旁生、人、阿修罗及天道，没有第七条路。即使转生到三善趣，其中的痛苦相对要小一些，但终究也是一个“苦”字。

当了知轮回中没有一个地方没有痛苦之后，就会对后世的人天福报毫无兴趣。并进一步知道，若这一世不修行，下一世不但要回到轮回，而且很可能投生三恶道，那就更可怕了！由此，就会知道投生轮回没有任何意义。

由于佛教认为轮回充满了痛苦，有些人就会产生这样的疑问：佛教是不是很消极？是不是很逃避？是不是很悲观？其实，不管你觉得痛苦也好，不觉得痛苦也好，轮回的本体就是这样。无论你认为这是悲观也好，消极也罢，现实就是这样，不以我们的意志为转移，这是一个事实，并不是佛教的观点。所以，这种修法不是悲观，而是用理性的思维去了解轮回的本质，从而由“悲观”走向乐观——解脱。它非但不是消极，而且是非常地积极。

世间人的一切所作所为，就是为了现世的一生——短暂的几十年。而佛教不是这样，他高瞻远瞩，不但为现世的快乐，也为生生

世世的快乐；不只为一个人的幸福，而且也为所有人的幸福而奋斗。这既非消极，也非逃避，而是勇敢地去面对未来将要面临的痛苦，也就是用修行的方法来断除轮回痛苦，这怎么会是消极、逃避呢？所以这些疑问是不合理的。

四、人身难得的具体修法

为什么叫共同外加行呢？与谁共同？人身难得、死亡无常等四种修法和小乘的观点是一样的，不是大乘佛教不共的修法，而是大小乘所有佛教徒共同的观点、共同的修法，所以叫做共同外加行。

共同外加行从人身难得开始。华智仁波切在《大圆满龙钦心髓前行引导文普贤上师言教》（简称《普贤上师言教》）中，首先讲了人身是如何地难得。以前，我们既不知道人身是怎样获得的，也不知道以后能不能再得到人身，在这方面我们一无所知。但佛清楚地知道人身的来龙去脉，如果我们跟随佛的教诲如理地思维，也可以比较清楚地了解到人身是怎样地难得。

难得的人身，具足八闲暇、十圆满。具十八暇满的人身，是非常圆满的人身。圆满指的是什么？它不是指世间名声或金钱的圆满，对修行人而言，十八种闲暇和圆满具备了所有对修行有利的条件，这样的人身是非常难得的。

佛在经典里讲，众生可分成四种——从光明走向黑暗；从黑暗走向黑暗；从黑暗走向光明和从光明走向光明。其中，人、天、非天三善趣叫做光明；地狱、饿鬼、旁生三恶趣叫做黑暗。

从光明走向黑暗，是指这一世虽然为人，却不好好珍惜人身，不修行反而造业，于是下一世就会堕落；或者是指这一世是天或非天，下一世却堕入三途。另外一种有情，是由黑暗走向黑暗，例如现在是旁生，下一世也是旁生，或者堕于饿鬼、地狱。从光明走向光明的众生，是指现在是人或天人，下一世也是人或天人等。从黑暗走向光明的众生，是指现在虽处于地狱、饿鬼或旁生道，下一世却投生到天界或人间的众生。

这四种众生的数量有多少呢？佛曾将一点灰尘放在手指甲上做了一个比喻，他问弟子们：整个三千大千世界中的灰尘多，还是手指甲上的灰尘多？弟子们回答说：当然是三千大千世界的多。佛又告诉他们：由黑暗走向黑暗和由光明走向黑暗的众生，就如整个三千大千世界的灰尘那么多！而由黑暗去往光明和由光明去往光明的众生，却如手指甲上的灰尘那么少！

从上面的比喻可知，走向光明的众生数量是那么少，而走向黑暗的众生又是那么多！就数目而言，前后两类众生有着如此之差别！所以，要得到这样的人身非常不容易。

（一）从八无暇处思维难得

首先是地狱、饿鬼、旁生三恶趣。

（1）地狱。如果堕落到地狱中，就根本没有办法、没有机会修行。莫说修行，甚至连一声佛的名号都听不到。

（2）饿鬼道。如果堕为饿鬼，就会在一生当中一直感受饥渴的痛苦；也会像地狱众生一样，很难听到佛号，根本没有修行的机会。

地狱众生和饿鬼众生因前世的业力，内心非常不自在，心里经常会有贪心、嗔心、无明等烦恼，根本不会有修行的念头。

（3）旁生。旁生也是一样，根本没有修行和解脱的概念，所以不会有修行的机会。

如果此生没有得到暇满人身，就根本没有办法修行；然而这一世我们却没有堕落，因而有机会修法，这个机会是多么来之不易啊！

《普贤上师言教》里从四个方面详细地介绍了地狱的景象：一是地狱的环境，二是地狱众生的身体，三是地狱众生的痛苦，四是地狱众生寿命的长短。

具体修法时，当入坐静下来以后，就从这四个角度去思维，然后会发现地狱的环境根本不是修行的环境。从地狱众生的身体状况、所受痛苦及其寿命，就可以知道他们日日夜夜没有一分钟不在感受剧烈的痛苦，长劫以来从不停歇。因为经常遭受痛苦的折磨，所以根本没有修行的概念，也不懂什么是修行。对于饿鬼和旁生，也要依照《普贤上师言教》所讲的内容如理思维。这样观察后，就会深深体会到：我们这一世如果投生到地狱、饿鬼或旁生道，就根本没有办法修行。

（4）边地。无论在哪里，凡是没有佛教、没有正知正见的地方，都叫做边地。我们这一生虽然没有投生到地狱、饿鬼或旁生道，但如果投生于边地，则仍然没有修行的机会。因为边地中没有三宝，也没有佛法的存在，当然也就没有修行的概念。

（5）长寿天。六道轮回可分为欲界、色界和无色界三个层次，长寿天是色界的一部分。往生到那里的众生，只有在刚刚投生的时

候有思维，但在投生以后就没有了思维。他的心非常平静，不会有粗大的烦恼，同时也不会有出离心和菩提心等。他可以保持这种状态很长时间，命终之时会对佛产生邪见，必定要随着以前的业力堕落恶趣。所以，那里的众生也没有修行的概念。如果我们这一世投生到长寿天，虽然不是恶趣，但同样也无法修行。

（6）邪见。有邪见的人不承认因果，不承认轮回，不相信佛的存在和解脱的存在。如果我们这一世虽未投生到地狱、饿鬼、旁生、长寿天及边地，但却没有正知正见，执持邪见的话，就跟地狱众生一样没有修行机会。

（7）佛不出世。释迦佛出世的这一劫叫做贤劫，在贤劫中会有一千尊佛出世、转法轮、度化众生。然而轮回是一个非常漫长的过程，在很多大劫中根本无佛出世。在这些劫中，因为没有佛，就没有人转法轮，若不转法轮，众生也同样没有解脱、行善的概念，就只管生活——吃、穿、住、行，其他什么也不管。

（8）喑哑。虽然喑哑也包括不能讲话的人，但主要是指头脑迟钝，理解和思维能力很差的智障之人。即便为喑哑者传讲佛法，他们也无法正确理解和掌握其中的义理，当然就更谈不上修行了，所以喑哑者也无法享有修行的机会。

此生我们没有变成这八种无暇众生，可以说已经具备了八种闲暇，这是非常不容易的。尤其是在众生福报比较浅薄的末法时代，就更不容易离开这八种无暇。那么，今后我们要怎么做呢？一定要珍惜这样的人身，珍惜这个机会去修行。

以上介绍了八无暇。在讲述这些内容的同时，其实也讲了相应

的修法。具体的修法是，在如理入坐后，就要认真思维。思维的方法，在《普贤上师言教》里讲得比较清楚。比如说，先思维地狱的环境、地狱众生的身体、痛苦和寿命的长短，再思维饿鬼及旁生的处境，之后是长寿天、边地人等，这样一个一个地思维，最后就深深地体会到：世间有很多生命根本没有办法修行。现在我已经远离这八种无暇，得到了修行的机会，这绝不是偶然的。得到这样的机会，真可谓来之不易，千百万劫难逢难遇，所以我一定要好好珍惜，认真修行。这就是八无暇的修法。

加行的修法都是一些思维，有些修法却不是这样。比如，禅宗修法时什么思维都不能有，什么念头都不能起，所有的念头都要放弃。这是另外一种修法，修加行时不能这样做，一定要有思维。因为，开始时不思维就没有办法建立正知正见，没有正知正见就不能建立修行的基础。所以，在加行的修法当中，思维是必不可少的。

那么每天需要思维多久呢？每天两坐也好，四坐也行，若做不到，也可以根据自己的情况来定。至于每个修法要修多长时间，这就需要我们往里观察自己的心，看有没有达到它的标准。达到标准的时候，就可以暂停。例如，如果半个月能够达到这个标准，就只修半个月也可以；如果总是达不到它的标准，即使一年、两年甚至更长的时间也是需要的。所以修法时间是不一定的，要视个人的情况而定。

这个修法要达到的标准是什么呢？对一般的人来说，以前不觉得人身有这么难得，没有这样的概念，但是自从学了人身难得后，通过修行深深体会到，得到这样的人身是多么不容易，正因为不易，就要去珍惜，于是就有了这样的念头：这样一个人身是很难得到的，

这次得到了，我绝不能让它白白浪费掉，我一定要修行！要有这样坚定不移的决心。这种决心，就是初步的修行标准。达到标准后，就可以修下一个修法；如果还没有，就不忙继续往下修，而要反反复复地思维人身难得。

我们可以安排每一个外加行修半个月，则整个外加行要修两个月；或者每个外加行修一个月，这样总共是四个月。时间长短，要看大家的实际情况。修多长时间是不一定的，因为有些人修得快些，可以在很短时间内就达到标准，有些人修了很久还是不行。但暂时可以这样制定，因为还要修后面的五加行，所以一定要有时间的安排。如果没有时间安排，一直这样拖下去，就很难有修完的时候。最好是在修了一段时间以后，自己往内观察，看有没有资格修下一个修法。当有了上面讲的决心之后，就可以换下一个修法——寿命无常；还没有这种概念之前，就要反复修持。加行，特别是外加行的修法不是很复杂，但是要切实做到也不是那么容易。然而，除非你不想解脱，否则一定要这样入手。

很多人都希望自己能够脱离轮回，但却不知道从什么地方下手。现在讲的这些是最基础的修法，就是要从这里开始，由浅入深，慢慢推进。虽然这些是基础修法，比较简单，后面的修法会比较复杂，但没有这些简单的基础修法，修其他的法是没有用的。所以，千万不能小看这些加行，觉得不值得修，不用听一看就知道，或是根本不修，这样都是不对的。如果加行前前的修法没有修好，后后的修法也不会修好，这个很重要。

（二）从十种圆满思维难得

八无暇，是修法的八种违缘，现在我们已经脱离了。而十圆满，则是修法的十种增上缘，现在要观察自己有没有具备。

1. 五种自圆满

（1）得人身。人身我们都具备了。

（2）生中土。有佛法的地方叫做“中土”，现在我们遇到佛法，经常可以听闻佛法，所以“生中土”也具备了。

（3）五根具足。这个条件也拥有了。

（4）业际不颠倒。要做到这点比较难。业际颠倒有粗、细两种分别：一生当中做屠夫、妓女等，始终都是以造业作为谋生手段，这样的人叫做业际颠倒，这是从粗大的方面讲的；从细微的角度讲，那些经常不修行，很懈怠散乱，对修法没有任何兴趣，经常喜欢造业的人也叫业际颠倒。这种人虽然不是屠夫、妓女，但是喜欢造业，不喜欢修行，不喜欢忏悔。我们是不是这样的人，从外表是看不出来的，只有自己内心才知道。如果是，就要改邪归正。以前无论造了多少罪业，现在都有办法清净，主要是看以后能不能改正，如果能够改正，哪怕是造了五无间罪的人也有可能解脱；如果不能断恶迁善，继续业际颠倒的话，就只会一直造业，这样的结果，就没有解脱的一天。所以，我们要往里观察，去检点自己的一切心行：从小到大是怎么过来的，以后要怎么去做。这些是自己要去反思和安排的。

（5）信佛法。如果不信佛法，在一般情况下就不会去闻法。现在我们每个人对佛法可以算是有信心，尽管深浅不一，但这个条件也算具备了。

以上五种自圆满，是自身要具有的修行条件，这些我们基本上具备了。

2. 五种他圆满

外在的圆满，也可以成为修行的条件。这些条件，叫五种他圆满。

（1）如来出世。释迦牟尼佛已经出世了。

（2）佛已说法。佛虽然已经出世，但是也有不说法的时候。比如，释迦牟尼佛成道后，七七四十九天之内没有说法，没有来得及转法轮，如果一个人在此期间去世了，虽然以后佛陀转了法轮，但是对这个人来说，就等于没转。现在不是这样，佛陀也转了法轮。

（3）佛法住世。佛法也有灭亡的时候。如果佛已出世，也转了法轮，但佛法的传承、修法都已经不存在了，则那时候的人还是没有修行的机会。什么叫佛法住世？佛的三藏十二部能不能代表佛法的存在？不能代表。为什么呢？因为即使这些经典的法本存在，假设没有人懂得它的内涵和修法，即法的传承已经间断了，那也是没有用的。很多修法，特别是密法，非常讲究传承。传承的意思，是指从佛转法轮开始，一代一代传下来的一个一个法流，也称为法脉。传承是不能间断的，如果间断了，佛法的很多加持力就无法继续。所以，虽然经书还在，但若没有口传、没有窍诀及传承，也就等于佛法不存在了。现在却不是这样，不但有这些法本，而且包括修法的传承、窍诀都还保存得比较完整，所以，这个条件也有了。

（4）入圣教。如果当地有佛教的传承，但自己没有去听、去修，那也不会闻听到佛法。现在有佛法的存在，而且我们不但有习惯，也有机会亲自去听法。

（5）善知识的摄受。自己看法本往往不能了解其中的真正含义，只能了解一些字面上的意思。如果前面四个条件都存在，但善知识却没有给我们传法、灌顶，不摄受我们，我们也没有办法真正去修行。

这十种圆满——五种自圆满和五种他圆满我们都具备了。

前面讲的八种闲暇十种圆满总共十八种暇满都已集于一身——该脱离的脱离了，该具备的具备了，这样的人身，就是像如意宝一样的珍宝人身。如意宝是一种珠宝，它只能满足物质生活上的一些要求，却无法给人精神上的解脱，所以，实际上连如意宝也不如现在的人身。

但是，很多人虽然具足了这些条件，却在不知不觉当中虚度了一生，把自己所有的生命、所有的闲暇和圆满都投入到追求金钱、地位上面，为了这些外在的名利，而浪费了可贵的人身。如果能早知道它是那么难得，很多人就不会如此白白地度过一生。若能明白依靠人身能做很多事情——可以解脱，可以从轮回中找到出路，就会清楚地意识到，把这样的珍宝人身全部投入在物质生活上，是多么的不值得。接下来，他就会发挥人类独具的一种特殊能力——修行，找寻解脱的出路。

这些修法的详细内容，《普贤上师言教》已经讲得很多了，书中为了更好地阐释修法，又列举了很多公案和故事，非常简单易懂，大家可以参阅。

正式修行的时候，全部的词句不一定要求背，但是要把修法的全部内容背下来——八个闲暇是什么，十个圆满是什么，这些全部要记住。

打坐的时候要思维：如果我这世投生在地狱的话会怎样，会不会有机会修行……这样一一思维。之后，就会深深体会到，这次我已经得到一个非常非常难得的人身，这绝不是在无因无缘的情况下偶然得到的，这是有因有缘的。

（三）从暇满人身所需因缘思维难得

这一世虽然已经得到这样的暇满人身，但下一生能不能再得呢？可以！如果下一世还想得到这样的人身，就需要做到以下三个方面：

第一，持戒。此处所说的戒律，不一定是指出家人的戒律，居士的戒律也算。我们可以从居士五戒中挑选，持一条戒、两条戒、三条戒，或者四条、五条都行，而且要守持得很清净。这是最根本的一个。

第二，行善。在持戒的基础上，还要行善，如布施、修行等，要积累福德。

第三，发愿。要时常祈祷：愿我生生世世能够得到暇满人身！

如果有了这三种因缘，以后也有可能得到暇满人身；如果三个条件中缺少一个，就无法得到。我们现在是自由的人，又遇到了佛法，要做到这三点不是那么困难。但对其他众生，比如旁生或者天人来说，要做这三件事是非常不容易的，甚至根本无法做到。所以

从获得人身所需因缘的角度来看，暇满人身也是非常难得的。

经书里有一个比喻：有一座监狱，里面有很多人在坐牢，监狱里又黑又冷，囚于其中的人每过很长一段时间，才有一次机会出来晒太阳，之后还要回去。晒太阳时，坐牢的人如果不想办法逃出去，其下场只有再度被关回牢中，别无他路。如果他利用这个机会，就可以想办法逃出去，也有办法不再坐牢。逃不逃得出去，想不想办法，主动权都在他自己，如果不愿意回去，就要想方设法逃离，如果不想办法，晒了一两个小时太阳以后，他还会被再度关进监狱，长期承受囚禁之苦。

获得暇满人身的此生，就是我们从监狱里面出来，在外面晒太阳的时候。我们要不要想办法不再重入狱中，就要看自己的意愿。如果不愿想办法也可以，没有人勉强你一定要逃出去，但这样的结果，就是还要再回到那个又黑又冷的监狱。此处的监狱，是指三恶趣，众生流转轮回的大部分时间，是在恶趣里感受无量痛苦，不得自在，好像蹲监狱一样。黑暗象征着无明，如果此生不修行，一旦堕落于恶趣，如地狱或旁生道，就根本没有修行和解脱的概念，那时就只顾得上自己的生活，其他什么都不懂，内心充满了无明，充满了黑暗。“冷”表示什么意思呢？在三恶趣中，地狱众生的痛苦可谓无量无边、难以尽言；而饿鬼长时感受的饥渴之苦，旁生所受的互相残杀之苦，也是我们难以想象的，所以用“冷”来表示。

如果这一世不修行，我们就要回到阴冷黑暗的轮回中去。这不是佛教的教条，也不是威胁、吓唬，而是千真万确的事实。这一世不修行也可以（很多人不在乎这些，根本不修行），但是下场就是

这样；修行的话，就有办法不再回到这个“监狱”。想不想办法，完全在自己的掌握之中。

佛也告诉我们，只有自己才能救自己，不可能依靠别人来救。这是什么意思呢？难道佛也不需要吗？佛是需要的，佛需要出世给我们传法，但在佛陀讲完法之后，下一步就是我们自己的事情。如果自己不努力，佛也没有办法；如果努力，就完全能够改变自己的命运和前途。所以，一切都掌控在自己的手里，做不做是每个人的自由，不做就继续轮回！做就可以解脱！这是人身难得的修法。

这样修一个月或者半个月左右，如果修得认真，肯定会有体会、会有收获，在此基础上就可以修下一个修法。如果没有体会，就不要着急往下修，修了也没有用！希望各位能精进修持！

寿命无常




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

一、修习无常的重要性

前面讲了人身难得的修法，通过修习人身难得和寿命无常，可以断除对现世的贪欲。一般凡夫对现世的名誉、财产等有着非常强烈的执著。如果对现世有强烈的贪心，就无法踏上真正的解脱道。解脱道和非解脱道的差别，不在于所修的法，而关键在于动机。

比如说，大家都觉得，大圆满、大手印、大中观肯定是解脱法，其实不一定。如果只为得到一些现世圆满——这一生的健康、长寿和富有而修大圆满，那么大圆满就不是解脱道，而变成了世间法。

大圆满变成世间法有没有可能呢？这是有可能的。阿底峡尊者在藏地的时候，有一天吃早饭时，他对身边的弟子说：“在印度有一个我的弟子，本来是修喜金刚的，但是今天早晨他却堕入了小乘声闻道的灭定。”弟子就问：“修喜金刚怎么可能堕落小乘道呢？”“喜金刚本身是无上密法，但是如果修法动机不对，修喜金刚的人也可

能堕入地狱、饿鬼和旁生道；如果如理修法，也可以成佛。因此，发心比所修的法更重要。”同样的，无论是修大威德也好，修时轮金刚、大手印、大中观、大圆满也好，如果发心不正确，都有可能成为世间法或小乘法。

什么是世间法？世间法就是不能使人脱离轮回，只能在轮回中得到一些快乐的法。很多人认为，修忍辱、持戒、布施等是世间法，其实也不一定。如果是为了得到佛的果位，或者为了得到解脱而行忍辱等法，这些法就可以成为解脱之因，可以成为解脱道。

佛教里的三士道，是指大士道、中士道和小士道。士是指修行人，修行人有三种道路：大士道即菩萨的道路；中士道是声闻和缘觉的道；普通人为了下一世得到人天福报而修行，叫做小士道。

大、中、小三种道，是以发心来区分的。在为度化一切众生而发誓成佛的动机下做出来的所有事情，都叫大乘法；以仅仅希望自己一人获得解脱为前提而做出来的所有事情，都是声闻和缘觉法；为得到后世的一些世间圆满所修的一切法，都叫小士道，等于是世间法。所以，我们一定要知道出世间法与世间法、大乘法和小乘法的区分界线不在外面，而是在于发心。

如果追求现世圆满的念头始终存在，在此动机下修一切善法都会成为世间法。世间法的果报，就是在流转轮回的过程中，能够暂时享受一些世间圆满，比如得到人、天人之身，同时享有健康、长寿、财富等。但是这与解脱没有任何关系，这种法再怎么修，仅能使人于轮回苦海中暂享人天福报，却不能令其跳出轮回，无法让人最终超越轮回的范围。如果我们不能断除对现世的贪心，则无论修五加行或任何法，都会成为世间法。所以，作为真正的修行人，一定要

放下对现世的贪欲。

当然，这并不是说从此以后不要去上班，不要去挣钱。要在人世间存活，上班或处理家务事是在所难免的，但这只是一种临时的生存方法，不是我们究竟要做的。我们究竟要做的，是选择解脱之路，这也是人与其他生命最大的区别。

总之，修法动机相当重要，只有认识到这些，才会愿意放下贪恋现世之心，若对它坚执不舍，是无法修解脱道的。

从目前情况看，很多居士自称为密法行者或大乘行人，实际上其所修的，多是世间法。既然是世间法，则连声闻、缘觉道都不及，自然也谈不上大乘佛法，更谈不上密法了。无论是在庙里烧香拜佛，或在自家佛堂做功课，大多数人的目的，只是希望能够健康、长寿、发财、谋就好的工作等，以此发心修任何法，只能是世间法，不是解脱道，因此我们首先要反省的，就是这种念头，正是它，使我们从无始以来至今仍在轮回之中流转。

在每天的 24 小时里，我们的所见、所闻、所触、所感无不在轮回范围之内。明知这是轮回，现在却无法断除，那该怎么办？简单地讲，首先要找出轮回的根源，再设法断除它。若能这样，轮回也就很难继续了，这是非常重要的。

轮回的根源是什么呢？流转轮回苦海既非偶然，也非造物主安排，而是有其内在因缘的。其中最关键的，就是我执和贪恋现世之心。这该如何断除呢？仅仅要求我们放下就能放下吗？没有那么容易。我们首先需要理性地思维，用佛赐予的慧眼去观察整个世界和人生，从而清楚地了解到人生、轮回的真实面目，由此便会发现轮

回的许多过患，发现贪恋现世的种种弊病，这时就可以放下贪执现世、轮回之念。比如当一个人觉得某物十分宝贵可爱时，对它的贪欲就很难放下。比较有效的对治法，就是让他发现这个东西也有许多缺陷，并非像他以前所想的那样可贵，于是他的贪欲就可以逐渐淡化，最后可以很轻松地断掉，这是目前最好的方法。

现在我们需要做的是什么呢？

第一，要修人身难得，若不这样做，就不会觉得暇满人身是很难得到的。现在是人口膨胀的时代，人口数量剧增，因而大家觉得人身好像很容易得到，但实际上多数人所得到的，并不是暇满人身。只有明白这样的暇满人身来之不易，我们才会珍惜机会，精进修行。

第二，要修寿命无常。现在我们虽已得到暇满人身，但它不是长住不灭的。它没有任何可信度，随时可以丢失，无常随时都可能到来。一旦无常来临，以后还有没有机会再得人身，那就没有把握了。前面也讲了，只有具足三种因缘，才有可能得到人身，若缺少其中任何一个，再得人身都不可能。

深深体会到人身难得、寿命无常的结果，是赐给我们修行的动力，使我们再也不会懈怠、懒惰。既然知道人身这么难得、这么无常，就会开始思考：对我们而言，什么是最重要的，什么是不重要的？什么是活着的真正目的？知道这些问题的答案后，我们肯定会精进修行。

每个人都希望快乐，每个人都不愿遇到任何痛苦。若想没有痛苦，就要去做能够远离痛苦的事情；希望得到快乐，也要去做能够得到快乐的事才会达到目的。如果只在心里期望却毫无作为，就只是一

个妄想，愿望就不可能实现。目前我们要做的，就是修行。

无常的修法可以赐予我们精进修持的动力，对修行是非常有帮助的。从善根的角度来讲，很多人都觉得念佛、烧香、拜佛有很大功德。这些虽然是有功德，但都不如修无常殊胜。佛在经中亲口宣说，哪怕是在一弹指的短短时间里修无常，所得的善根也远远超出长期烧香、磕头的善根。

如果没有正知正见，修行就不是很容易的事；如果有，修行也并非难事。所以要想真正修持正法，首先要具备种种修行的顺缘——正知正见。

二、寿命无常的具体修法

以前讲的入坐和出坐之法，对修无常同样适用。当身、口、意的要点做完之后，按照《普贤上师言教》的观点，下一步的具体实修方法，共分七个阶段，即七种不同的思维方法。为什么要这样分？因为全方位的阐述，可以让我们从方方面面明白：一切有为法都是无常。

（一）思维外在器世界而修无常

佛教讲的器世界，是指外面的宇宙，除了众生以外的一切物质，如山河大地等。首先要观察它是不是无常。

平时我们用肉眼看一座山，哪怕连续看很长时间，也瞧不出它在一刹那一刹那地生灭。在看房子等比较坚固的物体时，同样也感

觉不到其刹那刹那的生灭。它们看上去是静止的，而实际不是这样，每一刹那都在发生变化，这是从细微的角度来说的。

从比较粗的角度来讲，成、住、坏、空，是佛教所讲的宇宙演变的四个阶段。“成”是整个宇宙形成的阶段；形成以后，六道中有了生命，他们最初是从其他世界迁移过来的，这些生命不断繁衍，直至坏劫出现，这是“住”的阶段；此后会有极大的灾难将宇宙彻底摧毁，这就是“坏”的阶段，坏劫中，一些众生也会移至他方世界；最后，整个宇宙进入“空”的状态，这时太空里没有任何一个星球，只有虚空。这一阶段过去后，宇宙又会经历成、住、坏、空，如是循环不息、周而复始。

这样观察后，就能感觉到，山川、房屋等坚固之物，也是活动的、有生灭的。所以外面的器世界是无常的，其中没有任何物体是常住不灭的。

具体观修时，在三个要点（毗卢七法，排浊气，祈祷）做完后，就思维外面的山河大地是如何地生灭，怎样地无常。思维的结果，是可以深深体会到外在世界也是一刹那一刹那地生灭，是无常的、不可靠的。知道这些后，就可以慢慢地控制对身外之物的贪欲心。如果只修一两天，不可能有什么深刻的感受，但是时间久了，体会就会越来越深，对身外美好事物的贪欲心也就越来越淡，最后基本上就能够控制。

（二）思维有情世界而修无常

六道轮回中的所有众生叫做“有情”，“有情世界”也是无常的。

以人为例，如果仅用肉眼观察，就很难看出人瞬间的生灭。我们经常觉得“我”存在，周遭的其他人也存在。凡夫的想法就是这么简单，但实际上这些是怎样存在的呢？

通过推理可以知道，人的肉体内外，包括心识，全都是一刹那一刹那地生灭。一刹那有多长？它不是一分钟、一秒钟，而是整个世界的时间概念中最小的单位。即使在这么短的时间里，人依然在生灭。从诞生到现在这一刹那之前的一系列刹那都已经过去了、不存在了。比如五岁时、十岁时、二十岁时的“我”的身体现在何处？即使时间可以倒流，也不可能再找到那时的“我”，因为它已经彻底消失了。而现在这一刹那之后，未来的那些刹那还没有产生。那么，所谓的我、所谓的物质是什么？仅仅是一刹那。当下的一刹那叫做世界、叫做我。实际上，一刹那会不会是我？会不会是一幢房子？以我们的想法，这是不可能的，但事实就是如此。在此基础上，可以看到无常、看到空性、看到无我、看到很多很多，这些是以后的课程，现在通过这样的观察，我们要明白物质世界也好，有情世界也好，其中没有一个是不生灭的，都在一刹那一刹那地变化，这是从细微的角度来说。

从粗大的角度讲，人出生后，从嗷嗷待哺的婴儿长成天真可爱的小孩，又发育成朝气蓬勃的青年，再经由中年步入老年，最后是死亡，这期间发生了极其巨大的变化。可是通常我们只会简单地认为从出生到死亡，“我”始终是同一个人。实际上，不要说一生当中，就是 1 分钟里第 1 秒钟的“我”与第 60 秒的“我”也有很多不同。我们总觉得现在的“我”就是出生时的那个人，老年时的“我”还是那个人，然而此时的你与未来年老体衰的你完全是两回事。之所以现在我们没有这样的概念，正是因为有无

明。而这些修法告诉我们：一切内外的人、物都在一刹那一刹那地生灭，都是无常，其中没有一个靠得住，全部是靠不住的生灭之法。

现在我们投生为人，住在这样的一幢房子里，向外可以眺望城市的景象。请设想，如果我们即刻换一个身体，成为地狱众生或者饿鬼众生，会是怎样的情景？例如：刚刚还是一个非常健康的人，遇到一些死缘便突然去世，如果生前造了很多严重罪业，便可能立即投生为饿鬼，几秒钟后再看现在的城市，已经面目全非，环境完全不是以前的环境，自身及身外的一切都发生了翻天覆地的变化，根本不是先前的模样。

总之，无论从微观还是从宏观来看，一切都在变化当中。一切物质，不论身外或身内的，都不离变化。所谓的身体、生命，随时都可能毁灭，只是我们自己不这样认为。如果没有这样的变化，人身就有可能常住不灭，但它随时随地都在变。当它的第一个刹那过去以后，要有许多因缘，第二刹那才能够继续，如果这些因缘中缺少任何一个，生命都无法延续，当下便会结束。

所以，我们要知道身体是变化的，生命也是变化的，随时都可能停止。知道这些有何用处？这就是修行的动力。“哦！人身是这样难得，得了以后又是那么容易丢失，我已经有了这样的人身，可以做到很多事情，那么我现在一定要去做！如果不做的话，明天、后天、下个月或者明年还有没有这样的机会，谁都没有把握，趁有能力的时候，要做的事就马上去做。”我们会有这样的念头。除非是对现世非常贪恋或非常愚蠢的人，才会对这些无动于衷。他只要吃得饱、穿得暖、玩得好，便别无所求，其他的他都觉得无所谓，

然而事到临头的时候，他就不会无所谓了，到那时却一点办法都没有。有智慧的人看到未来将要面临的痛苦，会先做准备，否则将来怎样去面对呢？如果没有面对之法，就只有束手待毙，要是有办法，现在为什么不做呢？

例如，有些中年人想多挣点儿钱的目的，就是因为考虑到有能力时不存钱，老了孩子们又不照顾，晚年时就会面临很多困难，所以现在要多攒点儿钱，为未来做一些准备。既然为了今生的下半辈子，都有这样的想法，我们为什么不为下一世做准备呢？这也是应该的呀！虽然晚年还未到来，可是我们知道它迟早会来，所以现在就要做准备；同理，后世、后世的后世也一定会来，既然会来，为什么不事先为它做好准备？这是非常重要的。

（三）思维释尊及高僧大德而修无常

释尊即指释迦牟尼佛。佛陀出世以后，三转法轮，度化了无量有情，为所有众生开示了一条光明之路，但是在凡夫的境界中，佛陀也与其他人一样，最终离开人世圆寂了。我们现在无法亲见佛陀，所能看到的，只有他的传记和三藏典籍。从显现上看，佛也是无常的。

同样，自从佛法传世以来，印、藏、汉等历代前辈许许多多的高僧大德也全都圆寂了，无一人仍在人间。到今天我们也只知道他们的名号，仅了解他们对众生、对佛法的贡献而已。所以高僧大德亦是无常。证得无上正等正觉的释尊，以及修行那么好的高僧大德，也要显现无常，那我们就更不用说了。

（四）思维世间尊主而修无常

梵天、帝释天、大自在天等世间尊主，寿命可长达数劫，但他们也无法摆脱死亡。此外，具有五种神通的天人及仙人也难免一死。人间财势极高的诸转轮王，印度圣地从众敬王沿袭下来的数不清的国王，还有三巴拉王和三十七赞扎王等印度东西方地位显赫、财产丰富的许多国王，现在也都不在了。

在西藏雪域，自吐蕃国王涅赤赞普以来，已出世了天座七王、地贤六王、中德八王、初赞五王、幸福期十三代、极乐五代等王朝，然而这些都已成为历史。

在中国自夏至清出现了很多王朝，这些国王在位时也都觉得自己非常了不起，为众人所仰慕，但是，现在这些也都成了历史记载，除此之外，没有一样留存于世。

如果思维这些，那我们现在的住房、受用、眷属、权势等虽然自认为比较善妙，但与以前的各大转轮王相比，却如小虫的巢穴一样易于毁损。所以应当观修：所有世间万法都不是恒常稳固的。

（五）思维各种比喻而修无常

春、夏、秋、冬四季更替，人由青年到中年再到老年，这些变化在书中讲了一些，但还不够。你们经常看新闻，从中可以找到非常合适的例子。比如，某人今天还是国家总统，下个月就可能沦为阶下囚……所有这些都说明：一切是无常的。普通人是出于好奇或其他目的，而去了解这些事；但站在修行的角度看，这些都是真人

真事，特别有说服力，对修行人而言，是很好的修行教材，而且这样修出来的结果也非常踏实可靠。在社会上，我们也可以找到许许多多类似的比喻，然后一一思维：今天他做官，明天会不会还继续做？今天他是百万富翁，明天或下一个月却有可能自杀，那时他一分钱也带不走，只能两手空空地回到中阴。总之，最好在现实生活中找出很多类似的公案来思维，由此也可以体会到一切都是无常的。

（六）思维死因无定而修无常

任何人都知道自己肯定要死，对此没人会有异议，但同时很多人天生会有这样一种感觉，认为虽然我会死，但我还能活很长时间，再过二三十年、四五十年都死不了，虽然这个想法没有任何理由。你有没有把握明天还活着？有没有把握下个月还活着？没有。然而我们却不愿意这样想，总希望活得久一点，便随此欲望而产生这样的观点：我可能还会活很久，但这是一个完全错误的想法。

为什么？因为死因是不一定的。死亡也要有因缘，令人死亡的因缘无处不在，随时随地都可能遇到。比如为了健康、长寿服用一些保健药品，若药没有吃对，反而会成为死亡之因。其他诸如衣服、装饰、食物等都有可能成为死因。世界上什么不能作为死亡的因缘呢？没有！总之，死因很多，随处可见，何时会遇到这样的因缘，谁都说不清楚，而且一旦遇到，在此因缘面前，我们的身体、生命都显得那么无奈和脆弱，没有一个凡夫的身心能够抵抗死亡的召唤，死亡随时都可能降临，这就是死因无定的意思。这个道理非常重要，一定要认真思维。

（七）思维猛厉的希求而修无常

猛厉的希求是指平时都不能离开无常的念头。比如以前的那些高僧大德在出门时就会想“我这次出去后，就再也不会回来了”；在进门时就修“我已经回来了，再也不会出门”，他们都有这种感觉。其中有一位格西名叫喀拉巴，是个修行人，他修行的山洞至今仍在。在此山洞口有一丛荆棘，每次出去时，他的衣服就会被挂在荆棘上，进山洞时也是这样，进出都很不方便。一次，他准备把荆棘砍掉，此念一出他转而又想：“我出去以后，到底还回不回得来？”他没有把握，“如果再也回不来，砍掉荆棘有什么用？我最好利用这时间好好修行才对，为什么要去做这些无聊的事？”进山洞时他还是被荆棘挂到，又想把它砍掉，此时另外一个念头出来了，“我进去打坐后，到底还会不会出门？如果不出门，砍它也是无聊，干脆不管它，多修点法才有意义。”他就这样在此山洞修了九年，都已经成就了，洞口的荆棘还没有砍掉。这些高僧大德就是这样对待世间琐事的。

作为在家人，必须要照顾很多人，处理很多世间事务，很难完全效法前辈的行持，即使这样，也要适当地修无常，否则就无法进入正行修法。比如每次进出家门都要这样思维——出门时要想“我这次出去了就不会回来”，进门时想“这次进来就不会再出去”，但实际上也许会回来，这并无大碍，仅仅这样想对修行都很有帮助。若不这样思维，就会觉得“这次出去了肯定会回来”，回来后又想“这次进来了肯定还会出去”，总是这样就没有无常的念头，就会一直认为自己是不会死的，可以永远在这门里进进出出。但是总有一天，你出去后便不再回来，或者回来后就再也没有机会出去，这是一定的。

那些已经看透无常的人，在死前就会做好准备。米拉日巴也说：“我因为怕死到山洞里去修死亡无常，无常修了很长时间，现在终于不怕死了。”他因非常害怕死亡而提早修行，最后就能无惧死亡。而凡夫现在是一副无畏的样子，不做任何准备，临死时却没有不怕的，但到那时再怕也没有用。

凡夫智慧鲜少，而且难以控制或根本不愿控制异常强烈的贪欲之心，故对轮回的痛苦、下一世的投生之所表现出无所谓的样子，实际上大难临头之时，他绝不会无所谓的，但那时已是无计可施、悔之晚矣。相比之下，那些修行人，无论是高僧大德或是一般行人，都非常在乎生死大事，因而精进修持。当死亡来临时，对他们来说才是真正的无所谓、真正的自在，死也可，不死也可，此时生死已没有什么特别之处，这就是凡夫和修行者的差别。

现在，修法已掌握在我们手里，但有些人会说，我们是在家人，要上班工作，不可能经常修行。这话说得对，但每天有 24 小时，从中抽几个小时来修行是应该的吧？也不必 24 小时全花在修行上。比如，每天早晨修 1 小时，晚上修 1 小时，或者早晚各 2 小时，24 小时中的 4 小时用在修法上，其余的 20 小时都可以用到生活上，这样总能做到吧？如果连这一点都不做也可以，但大难肯定是要临头的，无一例外。

从古至今，世界上有多少有钱有势之人，都一个一个地走了，无论地位再高、财富再丰，在生老病死这个生命的基本痛苦面前，没有一个人是不投降的。所以我们应该马上修行。但是有些人还是不做，如果这样，临命终时只有束手待毙。佛陀也只能告诉我们真理，清清楚楚地告诉我们如何在轮回里寻找出路，然而找不找全由自己

掌握，不找也行，佛也不可能勉强谁。可是如果现在不做，何时再有机会，谁都没有把握。大家一定要认真思考这些问题。

现在就是关键时刻！有些人可以活到七八十岁，有些人只活到三四十岁，无论活多久，此生就是我们在整个轮回过程中的一个黄金时代，这是一个非常关键的时刻！这个时刻过去以后，何时能再有这样的机会呢？恐怕千百万劫当中都不可能再有。明明知道这些，却还是不想修行；道理、修法、解脱的方法全部教给你们了，却都无所谓，那谁来强迫你？说句不好听的话，也是以前高僧大德曾经讲过的：这种人就跟畜生一样。

第一天讲的第一个重点就是，首先要观察那些旁生，牛、马、鸟、鱼，它们和我们不同在哪里？当然有很多生理和心理方面的差异，但这些不是关键问题，最关键的是人能思维将来，能够在轮回中找到一条完整的出路，这是人类的优点，旁生却没有。若生而为人，又明白许多道理，却不利用自身的特点，仅仅为了生活而活，那就与畜生没有太大差别。

这些修法不是教条！若不给思维空间，只凭我告诉你要怎么做，你就怎么做，这叫做教条。请认真看看这些道理是不是教条，是不是佛要求这样想，所以才要这样想，而不是自己去思维。如果不是，这就不是教条，而是事实。事实摆在面前，让大家自己动脑筋分析。不论掌握的道理有多深，即使整个城市或全世界的人，都无法推翻这些理论。因为它不是教条，也不是宗教里的某些说法，而是千真万确的事实。若真相明白了，我们应不应该去修？如果觉得应该，那修法就是这样。若觉得好是好，但可以慢慢去做，那么请问，我们还有没有时间？如果有，可以慢慢做，但无常告诉我们，没有这

样的时间，要做就要马上去做。

书里也讲了，每天起床、晚上睡觉、走路、吃饭的时候，都要观察无常。以前的那些高僧大德吃完饭后就把碗倒扣在地上，这是什么意思？这就意味着——我这顿饭吃了以后，下一顿饭就不一定还能吃到，所以这样放碗。这说明他们时时刻刻都在修无常，把无常的修法用到日常生活里，所以人家修得那么好。因为动力很强，即使没人督促，他们都会去修。若没有这样的动力，希望你修、求你修，你也不会修的。

三、一种特殊的休息法

七种思维方法都已经讲了，这既是理论又是具体修法。正式的修法也没有别的方法，首先要把修法弄清楚，之后坐下来一一思维。因为已经全方位地说明了无常，若如法思维，一定会有感受的。有些时候，由于反复的思维，觉得很疲劳，不想修了，这时可以休息。此处讲一种特殊的休息方法。

休息时，身体仍要做毗卢七法，不能躺着，内心因为刚才反反复复思维觉得很累，于是什么也不想——既不想无常，也不想别的修法，即不起任何念头，心就这样平静下来，这时会有非常舒服的感觉，非常宁静。如果前面的加行修得好，在修后面的加行中，也有可能在此宁静的状态当中找到自己的本来面目。这在中国禅宗里叫本来面目；在大圆满里叫自然智慧，因为不造作的缘故；在《入楞伽经》和《大方广佛华严经》里叫如来藏；在般若波罗蜜多里叫大空性。不同的经典对此有不同的称呼，用不同的术语，但它们的

内涵是一样的，都是形容心的本性。

前面讲了，如果加行修得比较好，即使还未学正行修法，在这休息的片刻间，依然有可能接触到本来面目。因为那时所有的杂念都平息下来，心里非常宁静，就像水没有波浪时可以看到水底之物一样；心无有摇动时（心里没有太多杂念），很容易看清它的本来面目。要了解它，不能往外面看——宇宙为何、日月怎样运转等，而是要回头向里观察，我到底是什么。

从出生到现在，人们总觉得我就是我，虽然心和身体持续了这么久，却从未认识到我究竟是怎么一回事、我的心是什么样的、它的本性是什么。有些人觉得这很简单，心可以思维、可以理解掌握很多知识，而瓶子等物质就没有这样的能力，只有心才有，但这并不能回答上面的疑问。问题是心有时会胡思乱想去造业，有时又能生起善念令人得善果，有这种能力的心，其本体到底是什么？现在我们看到的是心的综合体，好比一台摄像机，从外面看只见是个机器，只知道它可以记录图像和声音，却不知其内在的构造方法及工作原理。同样的，凡夫只知心有思维、理解的能力，却根本不了解心为什么有这些能力，它的本性是什么。

心的本质是用语言无法表达、无法形容的，要想彻底了解它，只有像中国禅宗所讲的“如人饮水，冷暖自知”。好像从没有吃过糖的人，无论给他怎样形容其味道，也无法令他如实了知甜的滋味。同样的，我们也不可能通过语言了解心的本性，只有在这样休息之时，才有可能接触到它。如果现在看不到也不用着急，只要加行修得好，以后会接触到的。

休息时即使不能证悟，心里也不要起别的念头，静下来，这种

状态保持三五分钟都可以，当产生下一个念头时，说明它已经休息好了。这时不给它生起杂念的机会，再回来从头开始思维，这叫无常的修法及无常的禅定。人身难得也有修法及禅定的分别，思维的过程叫做人身难得的修法；当觉得疲劳不想思维时，心就静下来，安住在什么也不想的状态中，这一阶段叫人身难得的禅定。下面的所有修法也都一样。

无常修到最后要达到什么标准呢？就是以那位喀拉巴格西的故事来作标准，但是我们要做到这样的标准是不容易的。适合我们的标准是什么？在没有学此法前，不觉得人身是那么无常，有那么多的不可靠。通过修法后，就深深感觉到人生随时随地都可能停止，停止以后也很难再有这样的机会，人身是非常容易毁坏的，所以我要珍惜它，要去修行。这样的体会可以作为凡夫修无常的初步标准。如果你没有达到此标准，就要继续修。

修外加行最重要的是修出结果，即内心生起相应的感受，没有结果哪怕修几年也是需要的，我们现在缺少的就是这些修法。虽然很多人都知道修行好，修行才能够解脱，不修就只有在轮回里受苦，但是因为对现世的贪欲心太强烈，便无法控制自己。这是什么原因？这是因为基础修法没有掌握好。大圆满、密法、净土、禅宗等很多正行的实修法当然殊胜，然而对于没有任何基础的人来说，马上修这些还为时过早，目前对我们来讲，最有用的就是加行修法。

首先要打好一个扎实的基础，再选一个正行修法，这样成就是很快的。所以希望每一个人都能从现在开始修行，若能这样，不可能没有结果。问题是做不做，不做就没有办法，愿意做就有办法。好像一个病人，如果他根本不接受药物，即便到死，病也不会好；

如果他肯服药，病保证可以治好。这些加行修法就是治愈贪恋轮回病根的良药，最关键的是肯不肯修。所以首先不要求结果如何，只要求大家如法修持。修法时间可以根据个人情况安排。

经书里有一个极好的比喻：有一个非常可怕的悬崖，在悬崖壁上长着一棵树，树上结有果实，味甜可口；一人用左手抓住崖上的一把草，然后不顾一切地将身体悬出崖外去摘食树果，他全神贯注于果实，忽视了手里的那把草；有两只老鼠，一只白色，一只黑色，先是白鼠出来吃掉他手里的一根草，然后黑鼠又吃掉一根，如是轮流着，而那人一心只顾低头取果，根本不管其他；如果他发现这些老鼠在不断地吃手里的草，草也越来越少，就一定不会再要美味的果子，而是回到崖上，此时他是有办法回来不堕悬崖的；但是如果他对草之增减不理不睬，只想品尝果的美味，当两只老鼠把手里的草全部吃光后，坠崖而死便是不可避免的。

这比喻什么呢？悬崖就是轮回，树上果是指五妙欲——色、声、香、味、触，手里的草便是生命，白色老鼠是白天 12 小时，黑色老鼠是晚上 12 小时。这两只老鼠每天各吃一根草说明什么？每天 24 小时过去以后，我们的生命就减少一天，随着昼夜的交替，生命不会增长只会减少。但人们对此从不在意，不管它有多短，只是拼命地赚钱，拼命地投入到物质生活当中，其余的全都抛在脑后。如果现在感觉到生命越来越短，而且最终要堕落，那就应该是回头的时候了，所谓回头是岸，回头就有办法。目前，“果子”不可能不吃，但可以适当地吃，现在更应该在乎的是自己的“生命”，应该是回头挽救“生命”之时了。如果不在乎“生命”，依然拼命地投入到物质生活中，只会一步步走向死亡，最终堕入恶趣。此后何时能再回人间，谁都没有把握。这个比喻很好，大家应该好好想想。

此喻很好地说明了一个问题，人们对物欲的渴求永远没有满足之时，有了一个就希望有两个，有了两个就希望有三个……人的欲望是无限的，可生命是有限的。生命有限故会用完，欲望无限故永远不可能满足。在生命的尽头就像手里的草被吃光时一样，会堕下去。那么，现在应不应该珍惜自己的生命？有没有办法脱离轮回？如果没有，就只有坐等大难临头。然而，现在有办法，因为我们是人，此为其一；其二，诸如佛出世、转法轮、正法住世等条件，我们都具备了。既然有办法就不应该不做，这是自己要去考虑的事。

按理说马上修行是应该的。既然人们愿意为年老做准备，但老苦毕竟非常短暂，何况也许你还未衰老就已去世，即使可以步入老年，且无孩子照顾，自己又没有钱，还有很多社会福利会帮助你。总之，人世间再苦也苦不了很久，老年的光景也只有十年、二十年左右。这么短暂的时间，这么小小的痛苦，我们为什么要那么担忧？要是现在不修，那后世、后世的后世可不是一二十年的事情，可不是一桩小事！所以必须去修行。

另外，要想获得世间利益，可以上班、做买卖，用这些方法解决生活上的问题，但不能把修法用到世间法上。所谓的修法不能用到世间法上，意思是不能为了吃、为了穿等而修法。修行是我们精神上的依处，不是用来解决吃和穿的问题，而是生生世世寻求解脱的大事。现在好不容易才得到的修法机会，为什么要用到生活上？这很不值得。譬如，有人用黄金造了一把锄头，扛着它去挖地，这值不值得？不值得。锄头为什么要用黄金来做？用铁或其他的金属都行，黄金可以做更好的东西，为什么用来挖土呢？这是很不值得的。同样，修行可以解决生生世世的生死轮回，我们要把它用在这上面。那生活怎么解决呢？生活可以靠自己的双手去解决。

无常的修法就讲到这里，希望大家好好看书，看了以后肯定会有收获，最重要的，是要根据书上的意思去实修。假如一个人一定要做一件事，又没有办法逃避的话，那越早做越好，早日完成更好。你们愿意不愿意从轮回里逃出去？不愿意就另当别论；如果愿意，就是越早越好，越快越好。现在就去做，多多少少会有收获，这我敢保证。收获是什么？就是对解脱有很大的帮助。

这些加行的修法很重要，希望大家都要重视，不要总觉得正行才好，大圆满才好，这些加行不值得修，这是错误的想法。即使要做一件世间的事情，也要讲究顺序，什么先做，什么后做，后面要做的事提前来做就不可行。修法也是一样的，先要做什么，后要做什么，中间要做什么，若能按次序认真去做，每一个人都可以解脱。所有人都是有佛性的，没有一人不能得解脱的，但什么时候得解脱，却是由自己掌握。不愿意做，就很难获得解脱，如果愿意，就有办法。

很多高僧大德是非常值得我们羡慕的，比如米拉日巴，他本来也是一个普通人，而且造了很多罪业，但他就是这样一步一步修上去的。所以大家应该信任这些修法，对自己也应该有信心，在这样的基础上修行，必定会有很好的收获。

轮回过患




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

很多人至少明白，前一世已经过去，我们不可能再回到前世，故而对它不会有什么贪欲。现在人们所贪执的，只有现世和后世的世间圆满。很多人希望这辈子过得好，而眼光稍远一点的人，还期望来世也能得到健康、长寿等世间享受。如果放不下对现世和后世的贪欲心，就无法建立出离心；若无出离心，就不能修解脱法，所以一定要断除它们。

前面讲的人身难得和无常的修法，可以让我们放下对现世的贪欲心；而外四加行最后两个修法——轮回过患和因果无谬，可以断除我们对后世的贪欲之心。怎么断除呢？

首先，轮回的过患告诉我们，轮回充满了痛苦。轮回中的众生可以分成六个“种族”，即六道——地狱、饿鬼、旁生、人、天人、非天（阿修罗），除此之外，没有第七种。若这世不能解脱，来世定会投生于其中某一道，然而六道中没有一道是没有痛苦的。在轮回里，不仅今生不能避免痛苦，而且下一世再换一个身体和环境时，

仍然有痛苦，要在这充满痛苦，像火坑一样的轮回里去寻找快乐，是不现实的，所以对后世也不能贪著。

其次，因果不虚使我们明白，造何因得何果，因果永远不会错乱，永远都不虚误。如果现世不行善反而造恶，那么，希望下一世得到快乐幸福是不可能的，因为已播下不好的种子，就会有不好的结果，所以一定要取舍因果，这是一种理性、智慧的选择。若不作任何因果取舍，想求得世间快乐，是不可能实现的，想远离痛苦也不可行。因此，不取舍因果绝非明智之举。

总的说来，佛教的所有修法，无论显密，出发点皆为苦、集、灭、道四谛，用以阐释一体的两面，也就是轮回和解脱的因果真理。

轮回有轮回的因和轮回的果。轮回的因叫做“集谛”，是指贪、嗔、痴、我执等烦恼，以及行善或造恶，这些是流转的因。轮回的果叫做“苦谛”，造了贪、嗔、痴、善恶业后定有果报，其果报就是我们所能接触到的外器世界和身心世界，它们都不离苦苦、变苦、行苦这三种痛苦，所以叫“苦谛”。同样，解脱也有其因果。如法修道是解脱的因，叫做“道谛”。依靠道谛修行，清净自身所有的烦恼垢染，就能得涅槃之乐，这叫“灭谛”。所有的修法都离不开四谛——集、苦、道、灭。

修加行是修道谛的前行。为什么要修道？因为要推翻轮回，若不断轮回，便无法解脱。从显宗的角度看，解脱和轮回是矛盾的体性：要解脱必须断除轮回，不断轮回想得解脱是不可能的，这是显宗共同的观点。

如何断除轮回？可以治病为例来说明。要治病，先要找到病的

根源，再找到对症的良药作为对治，如果找不到它的根源，不能破坏它的根源，病就无法治愈；同理，断除轮回也是这样。

现在我们耳闻目睹的一切有漏之法，均属轮回的范畴，要直接破坏它们是办不到的。比如，眼睛看见的东西，只有闭上眼才看不见，但睁开眼后，所见依旧，显然闭眼不是彻底破坏的办法。再如，此肉身也属于轮回，怎么断除它呢？自杀行不行？世间人觉得这样就一了百了，实际上它不能解决任何问题，因为如果有烦恼，毁掉今生的肉体，还会有下一个出现，它是灭不完的。这些都不是办法。

那么，什么是破坏轮回的最好方法呢？首先，要观察轮回从哪里来，它的根源是什么？找出根源后，就要破坏它，然后就不会再有轮回出现。修加行时，怎么破坏轮回的根源呢？外四加行最后一个修法的结果，是谨慎地取舍因果——从即时起不再造业，对已经造的业要忏悔，若忏悔得清净，又不造新业，这样就破坏了轮回的因。此时，轮回还有可能继续，但用不了很久，它会停止的，这是一个最重要的办法。

要断轮回就要修行，不修行就没有办法，这叫做“道谛”。通过修行把轮回彻底断除了，最后就是涅槃、解脱，这叫做“灭谛”。已经毁灭了所有的轮回，所以叫“灭”。这就是我们修加行的理由。

要根治轮回之病，首先要清楚轮回的本体是什么，这样对轮回就不会有强烈的欲望，就可以建立出离心，建立修行的基础。

在了解轮回的本体时，要以智慧之眼观察它、对待它，也不用加盐添醋：如果轮回本身没有这些过失，我们也不会说有；如果它确实有很多过患，那也要明了，假如轮回真是这么不好，为什么要

把它当成好的对待？所以，首先应该不建立任何观点——既不说它好，也不说不好，而是通过理性观察，便可一知究竟：若是不好，不好在哪里；若是好，又好在何处。最后会得出结论的。

佛教与其他宗教很不相同，它从不认为信心是第一位的，反而一贯强调智慧的重要性，认为以智慧为前提的相信，才叫理性的信仰。佛也从未告诉我们，不经观察便可相信某事。此处同样要以智慧观察——轮回到底是怎么一回事？

此观察分两个阶段：第一，观察轮回的总体过患；第二，观察轮回支分细节的过患。

一、观察轮回的总体过患

在宏观上，轮回可喻为古代的水车，一直不间断地转动，又像封闭瓶中不停飞舞的蜜蜂，时而高飞，时而低沉，却始终飞不出瓶子的范围。在轮回里，众生有些时候因行善而做人或天人，有些时候又因造恶而堕入三途，再高也高不了多少，仍处于轮回樊笼之中，低就是饿鬼、地狱之类。如果没有智慧，没有修行功德，轮回就是封闭式的，把所有有情众生关闭于其中，轮转不息，永远不能逃离，这就是轮回的真实状况。

在这样的轮回中，所有生命都有一个基本的痛苦：生老病死。虽然有些天人不会生病，但这也是极短暂的。总的来说，没有一个地方，没有一个生命能超越生老病死。

同时，轮回里的一切有情无不受着“三苦”——苦苦、变苦、

行苦的折磨。

（1）苦苦。所谓苦苦，是指苦上加苦，即明显的痛苦。地狱、饿鬼等三恶趣众生，就长劫饱受着苦苦的煎熬。

（2）变苦。变苦是指现在虽不觉痛苦，但乐不久长，终要变化，当不再拥有以前那些所谓的快乐时，会倍觉痛苦。

打个比方来说，若一个经常干活的人出外劳动，因为习惯了，也不觉得有什么特别的痛苦，但若让一位养尊处优的人去做同样的事，他就会感到劳累异常。类似的，欲界天人活着时虽无太明显的痛苦，但终有一天他会现出五种衰相，种种美好的享受和眷属都离他而去，剩下的只有死亡和堕落之苦，此时他内心所受的痛苦折磨，已超过了地狱众生。这些就是由变而生的苦。当前的快乐，如思想不受任何折磨，生活没有什么困难、一切顺利等，都是临时的、短暂的、无法自主的，它一定会变，没有恒常稳定之性。

（3）行苦。行是迁流之意。如前所讲，所有法都是一刹那一刹那地毁灭。假如一人享有幸福的时间包括一百个刹那，当这一百个刹那过去以后，他就开始感受痛苦。如果前面缺少任何一个刹那，后面的痛苦都不会产生，所以此幸福的第一、第二、第三刹那等都是迎接后面痛苦的一种因素。这种万物的刹那迁流之性就是行苦，它很细微、难以觉察。这三个基本痛苦，是所有漂泊于生死苦海的有情所无法逃避的。

如果根机较好，思维能力较强的人，不观察第二阶段的细节痛苦，仅仅总体思维，也可以深深地体会到，轮回是充满痛苦的。

也许有人会想，虽处轮回之中，若能一直做人，像现在这样，

也不觉得那么辛苦啊！但事实上，没有一个人在一生当中不曾经历过任何痛苦。人有那么多心理上的苦闷、生活上的磨难，至少都有生老病死之苦，所以从长远的角度看，即使能生生世世为人，也谈不上什么幸福，即或有少许所谓的快乐，也如浮云一般，转瞬即逝，哪里靠得住？

在轮回中，痛苦的成分很多，快乐的成分却相当稀少。普通凡夫未来的前途只有六种，就是六道。一旦堕入地狱、饿鬼或旁生道，因为愚昧无知，所做多是恶趣之因，就会长劫辗转其中，难得出离，那悲惨的境遇自不消说；即使生为人、天人或非天，也没有太大的幸福可言，天人的寿命虽然长一些，却比不了地狱、饿鬼有情的寿命，且善道难生，恶趣易堕，因而从整个的生命历程来看，众生受痛苦的时间很长，享受人天快乐的时间很短。

我们已经清楚地看到，轮回里没有一个地方是没有痛苦的，如果现在不修行，轮回也不可能自动停止。做人时，若能依因果取舍，行善断恶，便足以把握自己的归宿；若不这样做，就没有能力选择未来的前程。如果做了旁生或地狱众生，那时连取舍的概念都没有，就更可怕了。那么，现在若有一个办法可使我们从轮回里得到解脱，为什么不去做呢？应该做！如果这时你还对轮回有很大的兴趣，就需要重新以智慧的眼光，再去了解轮回的真相。

这是从轮回的总体方面讲。修法时，在身、口、意的要点做完后，就静下来思维所有生命的基本痛苦——生老病死，以及轮回的三种基本痛苦。思维以后，如果感受很深，其他的不修也可以；如果印象不是很深刻，就要去观察轮回细节的痛苦。

二、观察轮回支分细节的过患

可以从六个方面来观察：地狱的痛苦、饿鬼的痛苦、旁生的痛苦、人的痛苦、阿修罗的痛苦、天人的痛苦。

（一）地狱的痛苦

1. 破斥地狱不存在

有些人因为用人的肉眼或显微镜、望远镜等，在地球内外都没有发现地狱，就对地狱的存在生起怀疑，但是这些观察结果并不代表地狱不存在。那怎样理解地狱的存在呢？

在某些佛经里讲，地狱存在于地面之下，也就是地球内部，这是不了义的说法。什么叫做不了义？不是很确切的叫不了义。那么，是佛打妄语吗？也不是。佛陀传法时，有很多听众，他们的文化背景各异，想法不一，于是佛就根据其根器，暂时这样宣讲，让他先接受、消化这个问题，然后再逐渐地引导他，这是一种方便，但不是最究竟的说法。那究竟的说法是什么呢？

用我们的眼睛，在地球或银河系任何一个星球上寻找地狱，是找不出来的。为什么？因为器官和对境有着非常密切的关系。人眼所能看到的，是适应它的事物，这叫人间；地狱众生的器官跟我们不一样，那种器官可以感觉到它的世界——地狱。由于人的器官和地狱众生的对境没有任何关系，所以我们的眼睛看不见它们的世界，它们也感觉不到我们的世界。

假如一个地狱众生，现在来到这间屋里，房子及房内的事物在它眼里是什么样的呢？就是地狱里的景象。同样在房内，我们看到的却是人间的事物，这两种现象并不矛盾的。比如这个瓶子，我们看它是个陶瓷瓶子，地狱众生看它不会是这样，而是烧红的铁，或是火焰之类让它感受痛苦的东西。因为以前造了很严重的业，所以现在它的器官感觉不到美妙悦意之物，这与它的业力有关。一切均是业力的显现。

再以梦的比喻说明此理。一人在做噩梦，梦里遇到老虎、毒蛇来追他，正做噩梦之时，他的梦境在何处？此时，这人身边有一个醒着的人，以他的器官感觉不到猛兽追杀的恐怖，但梦中人却看得到，这两个世界是在同一个地方，还是不同的地方？实际上是一个地方,但由于他们业力的不同,所以各自的器官会产生相应的变化,从而感觉到两个迥然相异的世界。

另外，我们还可以用很多逻辑推理的方法来证实地狱的存在，但这里不啰唆了。总之，到目前为止，没有任何一种学说，没有任何一种有力的证据，可以推翻六道轮回的存在。地狱、饿鬼不是佛用来吓唬我们的，虽然肉眼看不见，但是它们也像人类能亲眼看见的旁生道一样是实际存在的。所以我们要相信地狱的存在。

2. 地狱的痛苦

地狱痛苦的细节，在《普贤上师言教》里讲得非常清楚，所以这里不讲。

观修地狱的痛苦，要从四个角度思维：一是地狱众生的环境；二是地狱众生的身体状况；三是地狱众生所受的痛苦；四是地狱众

生的寿命长短。

（1）地狱众生的环境。地狱众生的周围没有山水，也没有草原等美景，有的尽是种种恶劣险境。例如，在八热地狱中，大地是烧得滚烫的铁，像火一般，脚一踩上去，就会立即冒出烟来，瞬间就浑身焦然；在八寒地狱中，到处是冰天雪地，暴风雪肆虐，寒冻难耐，哀号不断，身上的皮肉冻裂得如莲花一样，但是地狱有情在昏迷之后，业风一吹，又会再度复活，他只能感受痛苦，不能轻易“死”去。六道轮回中，最希望“死”的就是地狱众生，但他办不到。最后当罪业基本清净时，才会自动换一个痛苦较轻的地方，继续偿报。

（2）地狱众生的身体状况。地狱有情的皮肤比人的还薄、还细，所以非常敏感。而且他的身体也不像人那样大小适中，而是非常庞大的、赤裸的，这使他感受到的痛苦更加强烈。

（3）地狱众生的痛苦。地狱众生所受痛苦的细节，《普贤上师言教》已经讲得十分显而易懂了，故此处不予赘述。

（4）地狱众生的寿命长短。地狱众生的寿命不是一两百年，不是几千年，也不是几万年，人间的九百万年是复活地狱的一日，以此计算他们的寿命一般是五百年，这是地狱中寿命最短的。有些地狱的众生寿命长得无法用人间的岁月来表达，根本没有办法计算出来！

总之，地狱众生要长劫遭受极冷极热的折磨、殴打、杀戮等痛苦。他们之所以堕地狱，主要是以前以嗔恨心殴打其他众生的缘故，与嗔恨心有关[①]。杀害众生时，被杀生命感受到极度的恐惧和疼痛，

①与嗔恨心有关：以贪、嗔、痴造的任何严重恶业，都可以成为地狱之因，而嗔恨心是堕地狱最主要的因缘，也可以说，嗔心与地狱相应。

于是，他自己就会在地狱里尝受类似的苦果[①]。这就是因果，如同播下去的是稻种，长出来的一定是稻谷一样，这是一个自然的法则。

修法前，先要熟读书里是如何描述地狱痛苦的，如地狱的环境、地狱众生的身体、痛苦、寿命等，不一定一字一句全部记住，但内容一定要记得清清楚楚，这样入坐时就能一一观想，要达到这种程度。如果只看一遍，又不认真，书本放到一边、开始闭目观想时，就什么也想不起了。总之书看一遍也好，看两遍也好，内容一定要记熟。

具体修法时，将三要点做完后，就开始思维地狱众生的痛苦。思维时，有两个要点需要特别说明：

第一，不能把地狱有情当成与己无关的另外一个生命，自己只是一个袖手旁观者，像看戏一样站在旁边看他们受苦，这样不会有太深的感受。应该怎么做呢？要把自己观想为地狱众生，观想自己当下正在承受如此剧烈难忍的痛苦，若能如此观想，一会儿就会有感受，会有恐惧感，会非常害怕。

这时紧接着想：虽然我刚才不是真实受此折磨，仅是观想而已，都会有如此难受的感觉，如果真受此苦，那会是怎样的情形？我肯定受不了。不要说前世，即使这辈子，我都已经造了很多与嗔心有关的恶业，又怎能排除自己不堕地狱的可能性呢？既然我已得到了暇满人身，值遇了具德上师，闻受了甚深窍诀，有了修法成就的机会，所以我现在应当精进修行，猛厉忏悔往昔以嗔心而造的恶业，并发誓：今后宁愿舍弃生命，也不再造堕地狱之业。

---

①类似的苦果是指他也会遭遇各种相似的折磨，感受类似的痛苦，但地狱的痛苦较以前被杀有情所受的痛苦，在程度和时间上，又相差天渊。

第二，还要强调的是，与此同时，要对地狱众生发慈悲心。一想到在此时此刻，就有无量无边的父母有情，正在地狱里实实在在地感受这样的痛苦，想到他们的悲惨处境，就很容易对他们生起强烈的悲心，继而发愿：愿这些有情能立刻脱离恶趣。

这样，一方面能够建立出离心，同时又可以建立慈悲心，为下一步修菩提心打下良好的基础。这两个要点很重要，在思维饿鬼旁生的痛苦时，同样适用。

观想时，如果仅仅思维一种地狱的部分痛苦，就能生起对轮回的反感，那么其他的不修也可以；如果不行，也可以思维几种地狱的痛苦；若还不行，就可将八寒地狱、八热地狱、近边地狱和孤独地狱这十八种地狱的痛苦一一进行观修，这样一定会有感受的。

（二）饿鬼的痛苦

饿鬼道众生的环境是什么样的？一般它也能看见与人间差不多的景象，但是它只能看到远处有青山绿水、繁茂的果树、累累的果实，以及丰盛的食物，当他拖着僵硬的身体，艰难地支撑着巨大的腹部，走上前来想解渴充饥时，美景便倏然消失：青山变成荒山；刚才远望时，明明有一条大河，一到近旁，河流也已干涸，只见河底的沙石；同样，远处所见的美食，此时也被很多手持凶器的人守护着，不让他吃。

另有一种饿鬼，口如针眼，咽喉比马尾毛还细，腹部大如盆地，尽管如此，它还是能够喝下一点点水，但是，一到晚上，这么一点食物在胃里也要变成火燃烧起来，烧掉全部的内脏。

饿鬼有很多种，其所受痛苦总的说来是以饥饿、口渴为主。它们为什么要受这些痛苦？堕入饿鬼道的主因是悭贪之心，他在做人时，特别贪恋钱财，连自己也舍不得享用，更舍不得上供下施。在对金钱、食物特别贪著的基础上，他会抢劫他人的财物饮食，障碍别人的布施供养，致使那些被害者受饥渴之苦。因为以前让其他众生经历这样的痛苦，现在在饿鬼道中，他自己也要长时遭遇更加难忍的相似苦难，这就是轮回，也就是因果。

因果定律不是释迦牟尼佛制定的，也不是其他佛菩萨制定的，它是一种自然规则，所谓“种瓜得瓜，种豆得豆”，万事万物的本性就是这样。

那么因果是不是佛教？因果的本体不是佛教，也不是佛的教义。那什么是佛的教义呢？以前我们对因果一无所知，佛就告诉我们因果循环的真理：如是因会有如是果，所以不要去造痛苦的因，如果播了这样的“种子”，以后会结这样的“果”，于是我们就根据他的教导去取舍因果，这种取舍才是佛教教义，而因果本身是一种自然规律，不是任何人可以制定的。

饿鬼道也有很多细节的痛苦，这里不讲。观想方法和上面一样，不能把自己当成旁观者，而要把自己观想为饿鬼众生，并正在忍受饿鬼的痛苦，这样感觉会很不一样。若像看戏似的，冷眼旁观他人受苦，不会有太大感受；若把自己观想成这些众生，一下子就会有很强烈的反应。这时又想：仅是观想，都有这么强烈的反应，若真实受苦又会如何？以前，我也曾造过无数悭贪之业，无法保证以后不会受这样的痛苦，那么现在我唯一能做的，就是痛忏前愆，并发愿从今以后宁死不再造悭贪之业，这样才不会堕

入饿鬼道。同时，也要对饿鬼众生修慈悲心。

（三）旁生的痛苦

旁生的痛苦，是我们现量可见的。旁生最主要的痛苦是什么呢？对于野生动物而言，相互残杀是最大的痛苦，这些在《动物世界》里可以看得比较清楚。此外，它们还会因为自身的皮、毛、骨、肉等，而被人类捕杀；家养的禽畜，也有被猛兽残杀的痛苦，但更多的是受人役使与宰杀的痛苦，如牦牛和马，它们被人用来耕地，驮重物等，一辈子都要劳累，辛辛苦苦，老了以后，还会被屠杀，其命运大抵如此。

观修前，首先要看看书，我们经常看到的也可作观想用，这些都准备好以后，就静下来闭目沉思，这时，要将自己观想为动物，并对它们发慈悲心，这两个要点，与前面相同。

三恶趣众生，唯有恒时感受剧烈的痛苦，内心痴暗，根本没有机会修持正法，所做也多是恶业，辗转于恶道中，很难脱离。而我们以前也肯定造了许多应当堕落的恶业，现在只有真诚忏悔，并发愿不再造新的恶业，同时对恶道有情生起强烈的悲心，愿将自己三世所积一切善根回向给它们，希望它们能早日解脱恶趣之苦。还要这样想：现在我已具足修持正法的一切因缘，那么一定要勤奋精进地闻思修行，将来能将所有恶趣众生接引到佛的清净刹土，为此至诚祈祷上师三宝，加持我能获得这样的能力。

由上可知，三恶道确实是充满痛苦的，但人天善趣就有真正的快乐吗？

（四）人的痛苦

书中讲了八种人的痛苦，除了生老病死这四种外，还有四种：遇到怨仇；亲人分离；想得的得不到，譬如钱财、地位、名利、感情等；不愿意面对的要去面对，譬如自然灾害、战争、瘟疫等，这是人类最大的八种痛苦。绝大多数人为了解决温饱问题而辛苦一生，付出了整个生命的代价，可是所获得的利益是那么微薄而没有意义。还有很多人虽然有财有势，但却因精神空虚而感到异常痛苦，不知自己为何而活。而且，人间还具足了三苦：苦苦、变苦和行苦。由此可知，人世间一切所谓的美满幸福、种种享受，也大多是由造业而得，最终必将导致无边的恶趣痛苦，所以，人间这些表面上的快乐，也都不离苦的本性。

另外还有很多痛苦也要观想，特别是经常看得见的病苦、老苦和死苦，这些我们肯定会面临，只是时间的早晚而已。我们要观想，如果现在自己得了重病或者面临死亡，会是什么样子？这时就会深刻地体会到人的痛苦。要是在平时，若生活上没有遭遇太大的困难，精神上也没有太多的折磨，我们不觉得人道苦，会觉得做人很好。但是，实际上人间并非那么美好，绝大多数都是痛苦的境遇。不过，假如真正到了那些痛苦发生的时候，才发觉人道也不行时，已经无可救药了。所以，趁着现在痛苦不明显时，先去观想、体会人的痛苦，并想办法断除，到了痛苦出现的时候，也不至于手足无措了。

人道的很多痛苦在书上都讲了，即使书上不讲，我们都是人，也能知道人间会有什么样的苦难，这些都要一一仔细观想，若观想得好，对人道的贪欲心也能断除。

（五）阿修罗的痛苦

非天也叫阿修罗，其寿命、环境和受用跟天人差不多。他们最大的痛苦，就是战争。

这是为什么？因为嫉妒心很强又有一些福报的人，大多会投生为阿修罗。尤其是那些喜欢战争、发动战争的人。虽然他们死后，大多会堕入地狱，可是有一点福报的也可以暂时不堕，由于有打仗作战的串习力，心里早就播下了喜好战争的种子，这些业种成熟后，就会投生为阿修罗。

生为阿修罗后，以前嫉妒与好战的习气使他不断跟天人打仗，在自己的领域内也是相互争斗，无法和睦相处。与人间的战争一样，会带来很多痛苦。如是观修后，会发现财富受用如天人般的非天，身心还是无法摆脱痛苦的折磨。

（六）天人的痛苦

天人相对六道轮回中的其他众生来说，痛苦比较少。天有欲界、色界和无色界三个层次。其中欲界天是从四大天王、三十三天到他化自在天。欲界天的临终痛苦是非常明显的。

欲界的天人可以活很久，但是因为活着的时候比较幸福，没有明显痛苦，整天放逸散乱，从没有修持正法的概念，即使寿命再长也没有感觉，只觉得快乐时光一晃就过去了。在人间也是这样，比如说，人若在不喜欢的地方过一天，都有度日如年的感觉；若在觉得很幸福的地方待上一年，也感觉转瞬即过。人的欲望就是这样，

天堂里也不例外。哪怕最后临死时，还是很不满足，对昔日的快乐幸福贪恋不舍。

最可怕的痛苦，是所有欲界天人都要在七天（三十三天的七天是人间的七百年）当中感受死亡之苦。当五种衰相①出现时，他知道自己要死了，此时所有眷属在散花祝福后离他而去，只剩下他一个人孤苦伶仃地面对死亡。

在这七天当中，最严重的痛苦，是还要感受即将堕落的痛苦。天人用天眼可以看出自己死后的投生之所，如果看到自己将要堕入地狱等三恶趣，并看到那里恐怖悲惨的景象时，内心会更加痛苦。若是一个佛教徒，在这七天当中，还可以精进修行，天人的七天至少等于人间的七百年，在这七百年中，如果肯修，也可以获得成就，但他们却既没有修法的概念，也没有人超度他们，即使再不愿意去的地方，也不得不去，没有任何办法可以挽救。

当眼睁睁地看着自己将要死亡和堕落，却无力改变时，他们会非常痛苦。快乐的时间虽长，对他们来说却是一晃而过；等待死亡和堕落的七天虽短，却由于剧苦逼迫，而使他们觉得非常漫长，远远超过一生的快乐时光。所以欲界天人的痛苦也是非常剧烈的。

色界和无色界没有这样明显的痛苦。他们的思维和感受很细很细，连痛苦快乐的感觉都没有。但是，在色界、无色界长劫安住期间，由于不知道行善断恶、修持正法，其实就等于在浪费时间。临到寿终从平时的禅定状态中出来时，还是会往下走。如果曾经造了与恶趣相应的业，也有可能堕入地狱、饿鬼和旁生道。

---

①五种衰相：身光消失、不喜坐于宝座之上、花鬘枯萎、衣着污垢和身出汗水。

所以，欲界、色界和无色界天也没有什么快乐，依旧不离苦的本性。

从地狱到无色界的整个范围，我们称之为轮回。低至地狱，高到轮回的顶峰之间，若用不片面、无偏见的智慧眼光，去寻找一个没有痛苦的地方，确实是找不出来的，更找不出永恒的幸福之所。其间虽然也有一些临时的快乐，但随之而来的，一定会有我们非常不愿意看到的痛苦，所有有漏的快乐、幸福，都离不开痛苦，这是不可避免的。从长远的角度看，在轮回里找不出一个值得向往的地方，所以我们要向往解脱。

当六道每一个角落的痛苦都一一观察了以后，最后的结论是什么呢？在我们刚刚开始去了解轮回的时候，既没有轮回是很好的观点，也没有轮回不好的观点，只是中立地去看；在仔细观察佛所描述的这些轮回景象后，我们会发现，轮回是痛苦的。所以，最后的结论就是：轮回里充满了痛苦，像火坑一样，没有一个幸福的地方。

轮回是封闭的，既然我们已经身陷轮回，也不可能随意就跳出去，那该怎么办呢？佛告诉我们，在这个封闭的轮回里，可以找到出路。如果有出路，怎么叫封闭呢？对一般的凡夫众生来说，轮回是封闭的，没有办法跳出去；但是对遇到佛法的人而言，轮回还是有出路的。出路是什么？就是修行。

每一个修法都有其标准，在准备暂时结束某一修法之前，我们要看看自己有没有达到标准。若达到了，此修法就可以暂时放下；如果还没有达到，就要反反复复地修习。

那么，轮回过患的标准是什么？书里讲的标准比较高，郎日塘

巴是一个修行人，他一辈子都没有笑过。有些人就问他："你怎么不笑，一天到晚都黑着脸？有人在说你呢！"他回答说："别人说不说都无所谓，但我一看到轮回的过患，就没有心情去笑。"标准就是这样，但我们做不到。那么，比较适合我们的标准是什么呢？

以前，我们觉得金钱、地位是非常了不起的，所以都很希望拥有，已经有了的人，就希望不要失去。大家一直认为，只有这些，才能给人永久的幸福，一旦失去了它们，就没有了幸福。以前的概念就是这样。现在我们要知道，名利虽然也能够让人得到一些临时性的所谓快乐，但这是非常短暂的，实际上它解决不了太大的问题。

前面也讲了，作为人，一定要有精神上的依处，什么可以作为精神上的依处呢？拿金钱来做精神依处是错误的，将名誉作为精神上的依处更不对。为什么？因为它们不但无法带给我们真实长久的快乐，往往还要成为痛苦之因，这在当今社会上经常可以看到。

有些人名声很大，但这些名声不仅对他没有好处，最后反而让他丢失了性命。有了名声就有了很多是非，而一个人的承受能力是有限的，当他承受不了内外压力时，就会走上绝路——自杀，这样的事情屡见不鲜。名声不但没能为他带来幸福，反而损坏了他的生命，也就是毁坏了他的一切。地位也是这样——有些人苦苦地追求高官厚禄，可是刚爬到高位，就遇到别人的刺杀，类似的例子有很多。金钱也不例外，有些人一辈子辛辛苦苦地挣钱，发财以后，他的财富、生命乃至眷属却全部成了别人打劫的对象，一下子就被毁掉了。所以，把这些作为精神的依处是错误的想法，在这里面，我们的确找不到一个可以依靠的地方。

那么，我们该拿什么作为精神上的依处呢？现在就用我们自己

的头脑去观察，去反反复复地思维：在这个世界上，最究竟的真理是什么？最究竟的真理在哪儿？最究竟的真理对我们有没有帮助？如果它对摆脱痛苦没有任何帮助，则即使是真理，对我们来讲也毫无用处。但是，佛法不是这样，佛法是世界上唯一最究竟的真理，不但它本身是真理，而且它可以让我们从轮回里跳出去。所以只有佛法和修行，才值得作为精神上的依处。

唯一的依处就是它！除此以外，你们可以看看，在这世界上、社会上，还有什么可以作为我们的精神依处？财富、地位等难道能作为依处吗？家庭能不能作为精神上的依处？子女能不能作为精神上的依处？父母能不能作为精神上的依处？这些最多可以算是临时的一种依处，但它们是不究竟的、不可靠的，只有佛法和修行，才是真正的精神依处！

那么，该怎样修行呢？前面也讲过，若用佛法来获取世间圆满，就是将佛法用到轮回上、用到世间法上，这样还是没有太大意义。现在我们要依靠佛法，在轮回里寻找一条出路。这条出路，才是精神上的真实依处。

那么该怎样看待物质享受呢？佛也没有说过，凡是修行人一定要苦行，不能吃好的食物，不能穿漂亮的衣服，没有这样的道理。有好吃的可以吃，有漂亮的衣服可以穿，佛也不反对。但是佛告诉我们，即使你吃得再好、穿得再好，也不能贪恋这些。如果在不贪恋的前提下，不但在家人，连出家人也可以这样做。佛讲过，出家人在不贪恋的前提下，可以穿价值上万元的衣服。因为对他来说，价值上万元的和价值几十元的没有贵贱的分别，是平等的。价值的多少对他没有任何影响，所以他可以这样做。吃也好，住也好，都

是这样。

物质上的生活是另外一回事，但精神上只有以修行佛法作为依处，才是真正有智慧的人。如果人没有这样的精神依处，没有这样的思维，只是全身心地投入在物质生活里，别的不管不顾，那就是如前所讲的——跟旁生没有区别。

现在我们虽然身处轮回，但是也要向往解脱。因为目前的落脚点——轮回，是这么不可靠、这么肮脏，所以我们一定要找寻出路。如果当前所处的轮回是非常圆满的，为什么要找寻出路呢？就这样待下去不就好了？正因为它不圆满，才要这样做，这是一个非常关键的问题。

前面也讲过，一个人若觉得这个城市很不错，就不愿意离开；另外一人如果觉得对这样的环境不适应，就一定会想办法出去。同样的，若你觉得轮回还不错，就不会想跳出去；如果意识到，虽然我目前还没有发现太大的问题，但轮回里却有很多非常恐怖的境遇，我也有可能遇到。如果你有这种想法，就一定会想办法找寻出路，这就叫做出离心。

现在要大家回头往里看看，自己有没有这样的念头。如果有，就有出离心，这是值得随喜、令人高兴的事。如果觉得人间很不错，仍然想发财、想追求世间的名利，就没有出离心。这种人一定要去看《普贤上师言教》，不但要看，而且一定要去深深地体会。

虽然六道轮回当中的其他四道我们看不见，但是人道和旁生道我们看得见。那么，在这本书里讲的人道和旁生道的痛苦是什么样的，是不是与现实相符？人有生老病死等八种痛苦，这符不符合实

际？还有，旁生有相互残杀之苦，这是不是事实？如果这些是事实，那么其他我们看不见的也应该是事实。

现在讲的轮回痛苦，无论你觉得这是悲观也好，乐观也好，无论你觉得这是逃避也好，消极也好，事实就是这样。但是人间也有好的一面啊，为什么不说这些？这些也可以说，刚才我们也承认人天有一些快乐，但我们都知道，那些快乐是靠不住的，是非常短暂的，这也是事实。所以，我们要用理性的思维，去观察轮回本来的面目，这里所讲的本来面目也不是禅宗里面的本来面目，而是指轮回的自然规律。

我们现在是人，有取舍的能力，有能力选择自己未来的道路。通过此修法，我们已经看清自己今后在轮回里的处境，既然知道轮回这么恐怖，为什么还要往前走？前面也讲了，回头是岸！此话说得没错，回头就是岸！现在我们虽然已在轮回里待了很长时间，但还是有办法回去。为什么不愿意回去呢？我们没有任何理由要一直在轮回里面前进、流转，不但没有理由，而且可以很清楚地看见，未来的轮回路途是多么地艰险可怕，看见了还是不愿回头，这是什么原因？就是因为对世间的贪欲心已经太重太重，已经严重到无法自拔的地步，所以没有办法放下。

但是，前面也讲过，佛也没有要求你一定要像米拉日巴那样修行。你也可以拥有这些物质生活的享受，但修行是另外一回事。物质生活是几十年中临时的生存方法，而修行是永久的理想，这两个是不矛盾的。人没有理想、没有精神上的依处，就等于是畜生。所以我们一定要认真、深入地思维，这样就会得到很丰盛的收获。


LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

因果不虚




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

一、修习因果不虚的意义

外四加行的最后一个加行是因果不虚，其中讲的是因果关系。因果关系为什么要在外加行里讲呢？

前面讲的六道轮回的痛苦，是无因无缘产生的，还是造物主之类创造的？是什么因缘使它产生的呢？第一，它不是无因无缘；第二，它不是造物主的安排，而是因果的关系产生了这样的六道轮回。

此因果又是什么呢？因果有广义和狭义之分。

从广义来说，所有法都离不开因果。外器世界中所有的事物都是有因有缘，没有一个是无因无缘的；有情世界，即众生的身、口、意，也是有因有缘的，所以从广义讲，一切法都是因果。

从狭义的角度讲，因果是什么呢？行善得快乐，造恶得痛苦，就是狭义的因果。

这里讲的是狭义因果，即十善十不善。十善是善业；十不善就是罪业，由这样的善业和罪业就产生了六道轮回，所以我们要讲因果。

轮回是怎样形成的，很多人都想知道。为什么？因为我们看不见自己来自何方又归于何处，所以很多人都想了解轮回的源头。

轮回有没有源头？显宗对此问题的解答不太明确，它说得很简单，认为轮回是无始无终——既没有开始的一天，若不修行，也没有结束的一天。密宗里就讲得非常清楚，它把一个人从轮回开头到最后的所有过程都描述得一清二楚，而且非常精彩。但现在不是讲密法的时候，而且这些与目前的修法也没有太大关系。现在我们最迫切需要知道的，就是了解轮回之因。

轮回的产生，有细微的因和粗大的因两种。

细微的因是我执，有了我执就会造业，造业之后便会形成轮回。什么叫我执？比如说，没有开悟的凡夫都会说：我不要痛苦、我要快乐、我要发财、我要健康、我要解脱……在所有这些贪欲心里，都离不开一个“我”字，每一句里都有“我”。这个“我”字的根源，就是我们的一种念头、观点，也就是我执。这种我执，所有凡夫一生下来就有，它不是父母教的，也不是老师教的，而是先天性的，故称为俱生我执。

有了这样的我执，就会造业：因为我要享受，便会不择手段地获取世间名利等五欲，即使偷盗、欺诈、诽谤也毫不在乎；因为我不要痛苦，便会毫不犹豫地消灭有可能伤害自己的人或动物，如杀害仇怨或与己为敌的对手，会造种种业。俱生我执是所有烦恼的根源，所有造业的基础就是它，所以轮回最终的根源是我执。

但是，现在暂时还不提我执，在加行里对我执没有针对性的修法，故暂时不驳斥它。什么时候驳斥我执呢？刚开始时讲了修行的三个阶段：出离心、菩提心和证悟空性，证悟空性是最后一个阶段，那时就要用一些针对性的对治来消灭我执，此处还不讲。

此处要讲的，是一些粗大的轮回因——十善、十不善。十不善是杀、盗、淫、妄等，如果有这些因，就要堕落恶趣。十善是在发誓断除杀、盗、淫、妄的基础上，不但不杀生，而且还放生；不但不盗取，而且还布施等，这些善业可以让我们投生到人、天人或非天。即便是十善，如果与证悟空性的智慧没有关系，也不能令人得解脱，只能使人在轮回里轮转。还有四禅八定，如果没有证悟无我智慧仅修四禅八定，也同样不能使人解脱，依然是轮回之因。如果这样的四禅八定修得非常好，其果报，也是投生到色界、无色界，还是在轮回的范围内。这些叫做轮回的粗大因。

在修加行时，先把粗大的轮回因断除；然后在证悟空性时，细微的轮回因也可消灭；最后所有粗细因都推翻了，轮回就会停下来。好比一辆汽车，在燃料全部耗尽时，只有停滞不前，无法继续行驶；同样的，在流转的粗因、细因全部断除后，轮回是没办法继续的，一定要停下来。这就叫解脱。在轮回和解脱之间，有没有既非轮回，又非解脱的第三个位置呢？没有。所以，不是轮回就是解脱，不是解脱便是轮回，轮回停止后，一定会得解脱。

加行的修法如果修得比较好，就有控制、断除轮回的希望。如果没有正知正见，光是到庙里烧烧香、拜拜佛，能不能消灭轮回的根源呢？这些与轮回没有任何直接冲突，所以是不能消灭轮回的。但是，它也有帮助，即过了很久以后，当它成熟之时，也许对推翻轮回有些帮助，就这么一点作用而已。

要把轮回推翻，就要找一个与它直接矛盾而且比它更为有力的方法,如果与轮回是矛盾的,却敌不过轮回,也是不能推翻它的。所以，现在就要找这样的法。

这样的法是什么呢？当然是证悟空性的智慧。但是，如果加行都不修，就想直接去修这种智慧，是没有办法的。所以，我们要脚踏实地一步步地走，这是最踏实的。最后一定能够证悟，一旦证悟了空性，了脱生死从此就有了希望。

证悟以后，也不是不用修，但是因为已经有了非常好的基础，修行也没有太大难度，不像现在这么困难。那时候，一是随时可以进入空性状态，二是从此状态出来后，在日常生活中，能够了知一切都是如幻如梦的现象，因而没有太强的执著，不易受外界人或事的影响和障碍，修行的质量和速度都会有所提高。所以，那时的修行会比较容易。

但是，现在必须过关，过什么样的关呢？从开始修外加行、发菩提心到证悟之间还有一定的时间、一定的距离，这个阶段是修行人最艰难的时候，这一阶段过去后，修行就比较自在了。

为什么修加行的阶段最艰苦呢？原因有两个。

一是从无始以来到今天，我们一直都在轮回里轮转，很久以来，始终放不下轮回里的这些事，再不好也放不下，因为串习太久，想立刻放下办不到；另外，我们断除轮回的智慧也很脆弱，各方面都不是那么圆满。所以，这个阶段是最困难的时候。很多修行人在这个过程中都会回头，因为他会失望，觉得我即使修也肯定修不出来，这就很麻烦。

我们必须要有正知正见，要知道轮回的过患。这些轮回的过患和可怕性知道以后，在这一过程中，即使再不好走也会坚持下去。这些正知见会一直鼓励你往前走，会将你推到证悟空性的境地。所以，必须要有正知正见。如果没有它的帮助，面对这段艰辛的路，你就会退缩，就没有办法走过去；如果有正知正见，就会像刚才提到的，你会觉得：这条路再难走，我也得走下去，我都要走到底！为什么呢？如果不走到底，轮回就有这样种种的缺憾和恐怖，所以再困难也要走。现在我们的当务之急，就是建立正知正见。

修行很像太空飞船，在没有摆脱地球引力之前，它无法自由地飞往太空，当火箭将其送抵轨道以后，它就比较自在了。同样的，现在我们就像太空船需要火箭一样地需要正知正见，它会把我们推到比较自在的地方去，到了那儿以后，也不是不要正知正见，但会比较轻松。

在这一段时间，一是习气重，二是对治力度不强，所以修行会有困难，但是再困难也要接受挑战。如果在这当中因为一点挫折而放弃，就会永远上不去。

这时也要思维：有些人仅仅为了世间的名誉、地位、金钱都那么用功，连自己的生命都肯舍弃，不顾一切地去追求，他们付出那么大的代价换来的是什么呢？仅是世间的一些所谓圆满，但世间所谓的圆满实际上是不圆满的。他们为了得到这么一点儿都那么努力，我们为了得到一种长远的、永久性的解脱，更值得努力、值得精进。必须要有这样的发心，才能够坚持走完这条路。这是很重要的。

前面讲了轮回的过患，现在观察：轮回是从哪里来的？轮回有细的因缘和粗的因缘，当然最重要、最关键的，是把细的因缘断除，

但现在还不是时候，当前先要把粗的因缘断了，然后再由浅入深。

粗的因缘在这里可分为两种：善和恶。恶当然是六道轮回的因，善也是流转之因，因为此善是有漏善，有漏善是指没有开悟的人所做的善业，它虽然可以让人投生到人天善趣，但仍在轮回中，故叫有漏。所以有漏的善和恶都是流转轮回的因[①]。

一方面，要建立这样的观点：轮回不是无因无缘，也不是造物主的安排，而是由善业和不善业产生的，这叫做见解；另外还要采取实际行动，即有了这样的见解后，从此开始，要逐渐地断除这些轮回的因。

若能发誓今后不再杀生，则第一堕地狱的因从此就间断了。

第二，如果能够这样发誓：从此以后，我再也不偷盗了，则第二堕饿鬼道的因也被破坏。

第三是嫉妒心，以前经常有这种情况：看到别人享有名誉、财富、工作成就时，就会不高兴。为什么不高兴？因为我不如他，这叫嫉妒。若能发誓从此以后不再嫉妒，那么已经控制了投生为阿修罗的因。

同样的，已经造的无明、十不善等若都能一一忏悔，发誓绝不再造，则粗大的轮回因基本上已经控制了。

如果真的不再造这些业，就没有了粗大的轮回因。若是这样，很细微的我执，能不能让人再流转六道轮回呢？若没有粗大的贪、嗔、痴、杀、盗、淫、妄等助缘，仅有我执是无法令人流转轮回的。譬如，

①未证悟空性时，在出离心和菩提心的基础上所做的善业，虽是有漏却是解脱之法，这在后面的开示中可以看出。

某人是最关键的技术人员，但是他若缺少了必要的助手，还是做不成大事，同样，我执当然是流转轮回的主要因素，但是它还需要其他的“助手”才能起作用，当粗大的十不善控制下来后，仅有主因是无法让人继续轮回的。

在十不善业得到基本控制之后，最后留下的，是最关键的我执；只有通过证悟空性的智慧，才能消灭我执，这样就能彻底地断除了所有轮回的因缘。为什么要修因果不虚，原因就在于此。

首先要断除十不善，十不善放下了，再断除有漏的善。先放下善，再放下恶，就颠倒了，所以要先放下恶，后放下善。有漏的善、恶最后都要放下。怎样放下呢?

放下恶业比较简单,平时不造业即可。善业也要断掉,如何断呢?证悟无我以后，以无我智慧去断除它，但是，这对我们来说还有一定的距离，所以首先要断恶。

二、十不善业

恶的种类有很多，这里主要分为三大类十种：

一是身恶，即身体所造的罪业。有杀生、不与取、邪淫三种。

二是语恶，即语所造的罪业。有妄语、离间语、粗语、绮语四种。

三是意恶，即心造的罪业。有贪心、害心、邪见三种。

这就是身、口、意所造的十种罪业。这些罪业，无论是受戒的人也好，未受戒的人也好，都不能做。

（一）身恶

1. 杀生

所有的罪业在具备四个条件时，才是一个严重的罪业，如果其中有一条或两条不具备，则虽然是罪业，却不是很严重。是哪四个条件呢？下面以杀生为例来说明。

第一是对境。杀生时，会有一种欲杀之念冒出来。比如产生了这样的念头：我要杀一只鸡。那么鸡就是对境。在杀生前，心里很清楚地认识到自己要杀的那种生命，无论是人或动物，就有了罪业的对境。

第二是动机。即要有欲杀之心。如果没有欲杀之念，如走路时无意中踩死蚂蚁，或是搬运时不小心踩死虫子，或是开车时无意中碾死老鼠之类，这种杀生虽有对境，但是没有欲杀动机，不是故意的，第二个条件就不具备，虽然是杀生，同样剥夺了对方的生命，但不是很严重的罪业。可是这种杀生也会给众生带来极大痛苦，因此也要小心。

第三是行动。例如：首先知道这是一只鸡；其次心里产生了欲杀动机；然后拿刀割断鸡的喉咙，其中拿刀割喉等一系列实施杀生的行为，就叫行动。

第四是结果。知道这是生命，对它（他）起欲杀之念，然后有具体的行动，这一系列的结果是什么？对境的生命结束了，这就叫结果。

还有一种情况，比如说，一人想杀一只动物，盘算了很久，一再地想杀它，由于考虑良久，心里就留下了很深的习气，在这样的前提下杀生，罪业就更厉害；另外一人为杀一个生命，用了很多方法，因为采取的行动多，时间长，杀生手段各式各样、极其残忍，所以罪业也更大；此外若以很强烈的嗔恨心杀生，罪业也更严重。

杀业可分为三种：有些因嗔恨心而杀生；有些因贪心如贪肉、贪皮等而杀生；有些是因愚蠢而杀生。

以愚蠢杀生是什么样的呢？比如，某些外道借助杀生供养天尊，这是他们的一种仪式，认为杀生供养天尊是一种解脱之法；还有，认为动物生来就是给人吃的，动物没有意识、没有苦乐感受等，如果以这样的观点杀生，就叫因邪见或愚蠢而杀生；有些人觉得，动物被杀时没有痛苦，或者杀生没有罪业，如认为害虫之类是该杀的，杀了也没有什么不好，以这样的动机杀生，也属于因愚痴或无明而杀生，罪过同样很大。

总之，这四条中若欠缺任何一条，罪业就会减轻，不是很严重；如果都具足了，哪怕是杀死一只蚊子，罪过也非常严重。以前，我们每个人都造了很多杀生之业，现在都已经过去了，那么是不是让其白白过去呢？当然不是。现在唯一的补救方法，就是忏悔令其清净。就像一件漂亮的衣服，如果不小心弄脏了，是不是永远让它这样脏下去呢？当然不是，而是要将其洗净。同样的，我们心相续中已经留下了很多罪业，已经被污染了，现在唯一的办法就是清净、忏悔这些罪垢，这是最关键的。

2. 不与取

完整的杀生要具备上述四个条件，不与取也同样。譬如，在看到别人的钱财起了贪心而想去偷时，明明知道这是别人的钱财，就叫了知对境。如果以为钱财是他人的，但实际上却是自己的，就不具备第一个条件，不是完整的偷盗，也没有太大的罪过。譬如，你看到某物，将它误认为是一只鸡，想打死它，而实际上那不是一种生命，而是其他的东西或是鸡的尸体，这也不具备第一个条件。因为有杀生的动机，起心动念已经有了，不是没有任何过失，但并不严重。

不与取的四个条件是：第一，他人的财物；第二，有欲偷动机；第三，设法去拿；第四，觉得从此以后这些财物就是我的了，这样的想法就叫结果。

不与取也可细分，细节还是要看《普贤上师言教》。

3. 邪淫

出家人要从根本上断除非梵行，在家人虽然没有这样的要求，但是邪淫也不能做。邪淫有很多分别，例如：男人主动与别人的妻子行不净行，女人也是同样，这是邪淫的一部分；同性恋和手淫也属于邪淫，其他的内容要看《普贤上师言教》和《俱舍论》，书上讲得比较清楚。

上面讲的杀、盗、淫是由身体造作的，属于身造之业。

（二）语恶

4. 妄语

此妄语与居士戒中所指妄语是不一样的，它更细致一些。妄语也需要四个条件：第一，知晓对境为人，妄语肯定是对人说的，不可能对无情，一般情况下也不可能对旁生讲，那么人就是对境；第二，动机，要有欺骗人的动机；第三，采取行动，说话也好，写信也好，做手势也好，无论采取何种表达方式，都叫行动；第四，结果，即指他人无论相不相信，只要听到（或看到）就是结果。这四条具备了，即是完整的妄语罪。平时很容易说这样的妄语，而且很多人都不觉得这种妄语是不能说的，在日常生活中经常会犯。

居士受戒时，也有妄语戒，但是此妄语不是指普通的妄语，它是比较严重的，即为了欺骗别人而说：我有神通、神变，能够看到天堂、地狱，能够以神通了知前世、后世等。这些不是一般的而是比较粗大的妄语，普通人是不会说的。但是，十不善中的妄语涵盖范围更广。

5. 离间语

比如两人很要好，另外一人就嫉妒他们，故意讲一些令其分离的话，这样的话叫离间语。

6. 粗语

粗语，也叫恶语。比如，对生理有缺陷的人，称呼瞎子、聋子之类不好听的话。总之，不管以何种方式，凡是让人听起来不舒服、

令人伤心的话语，都叫恶语或粗语。

7. 绮语

除了上述的妄语、离间语、粗语之外，凡是在贪、嗔、痴、慢的基础上所讲的，如讲一些战争故事、很多感情上的经历等，都是绮语。因为其基础非贪即嗔，所言毫无意义，故叫绮语。

以上四个是口造之业。

（三）意恶

8. 贪心

当看到他人财物内心感觉喜爱时，就很容易生起这样的念头：我能拥有这些该多好啊！或是想用非法手段获取财物，这种念头就叫贪心。

9. 害心

害心是指伤害别人的心念。比如对你不好的人，就想种种办法去害他，此起心动念就叫害心。

10. 邪见

此处的邪见，是指认为因果、前世、后世、修道、成就、极乐世界、地狱等都不存在的观点。

以上十种叫十不善业，其中每一种都有四个条件，细节在《普贤上师言教》和《俱舍论》里讲得比较清楚，大家可以通过看书了解。

十种不善中最严重的：第一是杀生，第二是邪见。为什么呢？

第一，杀生是伤害众生的生命。对于每一个有情（包括我们自己在内）而言，世上的一切事物当中，最可爱、最可珍贵的就是自己的生命，除此以外，没有什么更珍贵的了。那么，剥夺其他生命的生存权利，罪过当然很大！这是对被杀有情极大的伤害。所以，杀生是非常严重的罪业，绝不能做。

你们要切记，凡是释迦牟尼佛的弟子，其他做不到，还可以逐渐扭转，但不杀生一定要做到，否则，边故意杀生边学佛，那就谈不上学佛。

佛是什么样的？你们都看过释迦牟尼佛的本生传，他在修行的时候，哪怕是为了填饱一个众生的肚子，都会毫不犹豫地将自己最珍贵的头、目、脑髓割舍，包括自己的生命都会舍弃。学佛是什么意思？当然是佛怎么做我们就怎么做，如果没有这样的发心，只是念念咒，到庙里烧烧香，叫不叫学佛？这不叫学佛，只能叫信佛。若是真学佛，佛陀怎么做我们也应该这样去做。当然，佛的很多行持，是我们做不到的，但现在要从能做到的做起，不能做到的也要逐渐去做，这才叫学佛。总之，对一个学佛人最起码的要求，就是不能故意杀生，如果故意杀生，就没有学佛的资格，这点大家都要记住，很重要。

什么是生命？鸡、鸭、鱼，还有各种各样的海鲜，包括蚊子、蚂蚁等小昆虫，都是生命。虽然我们不喜欢在家里看到蚊子、蟑螂、

蚂蚁之类的昆虫，但也不能害它们。现在我们住的地方，不是人类独占的，而是所有生命共同的家园，是所有生命共同居住的场所，人不能侵犯它们的生存权利，绝对不能杀害它们，这是其一。

其二，与杀生有关的是吃素，这也很重要。在汉地，无论是出家人或在家人，很早以前就有吃素的优良传统，一直保持到现在，这是一个非常好的传统。现在的吃肉方法不像从前那样，人们不仅吃海鲜，还要吃虫子等小生命。仅在一餐之中，仅仅为了填饱一人的肚子，很多人的餐盘里，有着数不清的被杀生命。要知道，哪怕再微小的虫儿鱼虾，对它们来说，生命也同样珍贵。为了自己的口腹之欲，而伤害那么多生命，浪费那么多生命，这是绝对不应该的，所以一定要吃素。

密宗《时轮金刚》里也讲过，很多人吃一个众生的肉当然有罪，一人去吃很多生命的肉，罪过更大，为什么？请好好想一想，为了你的一餐，浪费数十条甚至数百条生命，值不值得？我们不愿意接受一点痛苦，它们也不愿意；我们希望获得快乐，它们也一样。我们与它们只有语言能否表达的差别，己所不欲，勿施于人，所以一定要吃素。汉地吃素的条件那么成熟，居士为什么不吃素呢？

如前所讲，居士若连不杀生这一点都做不到，就根本谈不上学佛。若一边故意吃海鲜杀生，一边自称是学佛的人，而且是学大乘菩萨道的，这是根本上的严重矛盾。如果不想学佛，只为求世间福报，遣除一些现世灾难而信佛，也不应该伤害众生生命，而应该吃素。

以前不吃素，造业也不会太严重，现代社会中若不吃素，会造更多的业，其原因在有关素食的开示中讲得很清楚。大家要注意：没有一个佛教教派是允许杀生的，凡是学佛的人，无论修净土、禅

宗或密宗，都应该吃素。

很多人有这样的疑惑：西藏很多佛教徒是吃肉的，那密宗是不是开许吃肉呢？这是误会，实际上不是这样。西藏学佛的人当中，确实有很多人吃肉，但这不是因为藏传佛教允许肉食，而是受限于环境的因素。以前西藏很多地方极为封闭，且在青藏高原的大片土地上不长任何蔬菜，若不吃肉，尤其是一些牧区，就没有别的食物可吃，所以他们就选择了小乘戒律中所开许的三净肉，但是，即使是在这样的环境里，还是有很多人吃素。现在藏地蔬菜、水果逐渐多起来，他们也在改变之中。所以，凡是学大乘佛法——无论学密宗也好，学显宗也罢，都要坚持素食。要记住，吃肉与杀生有着非常密切的关系。

第二，邪见也是很严重的罪业。如果有邪见，觉得没有前世、后世、因果报应等都没有，那就不会学佛，不但不学佛，而且杀、盗、淫、妄等无恶不作，现在社会上很多犯罪分子正因为持有这样的邪见，才敢以身试法、为所欲为，做出危害社会及他人的滔天罪行。

但是，古往今来，从来没有任何一种逻辑或实验，真正能够证明不存在前后世、不存在因果、不存在轮回。有人因为自身智慧浅薄，别人说没有，他就人云亦云、以讹传讹，很多人有这样的习气，在这样的环境里就很容易产生邪见。

本来，这十种不善业都很严重，但是这两条更厉害，今后一定要注意：第一，不能杀生，第二，不能有邪见，其他的也有很严重的果报，还是要留意。

三、四种果报

行十不善业有什么样的果报呢？每一种罪业都有四种果报，即异熟果、等流果、增上果、士用果。

（1）异熟果。如杀生要堕地狱，偷盗要堕饿鬼等，这在书上讲得很清楚，大家可以看书。

（2）等流果。因果相似的这种果报叫等流果，它也有两种：一是感受等流果，一是同行等流果。

什么是同行等流果？若这一世经常杀生，那么来世刚刚懂事时就喜欢杀生；这一世喜欢喝酒，来生也会喜欢，老改不了，生生世世都是这样。上一世和下一世是相似的，这叫同行等流。佛在很早以前就讲过，现在发现的能够回忆前世的那些人中，也有很多是这样：前世喜欢吸烟，后世也喜欢；前世喜欢什么东西，后世也是这样，这是因为留有前世浓厚习气的缘故。

另外是感受等流果。例如，这世杀生，下世从地狱里出来后，若有机会做人，寿命就会很短。有些小孩子刚刚出生，或者一二岁时，或者还未生下就死了，还有些人一生都疾病缠身，无法治愈，这是什么原因呢？当然也有其他原因，但主要是前世或前世的前世造了杀生之业，杀生的果报不只短命这一点，而是肯定会下地狱，从地狱出来后，大多数罪业已经减轻，但还残留了一些，所以再做人时，生命就会这么短暂，这叫感受等流果。

（3）增上果。增上果一般成熟在环境上。我们平时看到，在环境非常恶劣的地方，如不毛之地或自然灾害频频发生的地区，还是

有很多人居住。他们为什么会住在那儿？这与其前世所造之业有关。如果上辈子经常杀生，来世做人时，就会投生到有很多怨仇、杀戮的地方去；如果经常偷盗，来世若做农民，便会投生到庄稼不能成熟，或即使能够成熟却有很多自然灾害令其无法获得丰收的地方，增上果就是这样。

（4）士用果。比如，现在造的罪业，如果不忏悔，它时时刻刻都会增长，越来越大，越来越严重，这叫士用果。

行善同样也有这四种果报。

此外，还要谈谈造共业的果报。比如大家一起商量或共同杀死了一个生命，这样每个参与的人都有杀死一个生命的罪业，此罪业是不能分的；行善也是这样，如大家共同放一个生命，此善业也不能分，每人都有放一个生命的善根。

因果关系是非常不可思议的，现在即使做一件小小的恶事，以后所受的果报也很严重；行善也是同样的，现在做一件小小的善事，将来也会有很大的善果。但是这些善业若与解脱无关，结果会怎样呢？我们在轮回中虽然可以因此而得到一些短暂的幸福快乐，但这些毕竟要过去，福报享完后，还是随业而转，若以前造了罪业仍要感受痛苦，这些乐果都是临时性的，所以也不能过于强调世间善法。当然不能造罪，不但不造罪，世间善事也要适当地做，并且不能执著。

可是，现在我们怎么去修无漏呢？因为是凡夫，没有办法行无漏法。如果有漏善业也不能做，那该怎么办呢？其实，在有漏善业里也有一些是解脱法。在出离心和世俗菩提心的前提下做出来的虽是有漏法，却可以让人得解脱，所以也是解脱法。

四、十善

十善是什么？比如说，如果一个人一生中从没杀过生，也没偷过东西，这是不是善业？不一定，为什么不一定呢？如果他曾经这样发誓：我从今以后不杀生、不偷盗，这才是善业；如果他虽未造恶，也未发愿，那么只是没有造罪而已，这不叫善业。所以，发誓相当重要。有些人会想，反正我不杀生就对了。这是不对的。不杀生只是没有造业，如果在此基础上发誓：我今后再也不杀生了！则自从有了发誓以后，此不杀生才成为善业。这非常重要。

还有一种特殊的善业，就是不但不杀生而且放生，不但不偷盗而且布施，不但不邪淫而且持戒……这些就是特殊的不共同十善；若你仅发誓从今以后不杀生、不偷盗、不邪淫等，这叫普通的共同十善；如果你今后虽然不造这些恶业，但是也没有发誓，这就根本不是善业，仅仅是不造罪而已。共同和不共同的善业，它们的果报是不一样的。

特殊的善业，如不杀生而且放生，也要具备四个条件：第一对境，即所放的生命；第二，要有放生的动机；第三，要有行动；第四，结果——把生命从命难中解救出来并给它自由。如果这四个条件都具备，就是非常圆满的善业。

每一善业也有刚才讲的四种果报：异熟果、等流果、增上果、士用果。以放生为例，如果此放生和解脱无关，是在没有出离心和菩提心的前提下做的，那么其异熟果是下一世可以做人或天人；等流果是健康长寿；增上果是转世的环境里没有任何生命的障碍，而且有很多生存顺缘；士用果是一次放生以后，此善根会时时刻刻不

间断地增长。细节的内容主要是看《普贤上师言教》，其中描述得很清楚，或是参考《大藏经》中其他有关因果的记载也可以。

最后我们要知道，人在一生当中主要的痛苦或快乐，与前世的业有非常密切的联系。但是，一生当中所做的一切，是不是百分之百都是前世业因的果呢？也不是，有一种外道就是这样讲的：一切都已经命中注定了，既然命中注定，就没有办法改变。但这只是外道的一种观点。

《俱舍论》里讲过，人一生中主要的苦乐与前世的业因有关，另外一些，如你喝这杯水时，喝一口也可以，喝两口也可以，不喝也可以，并没有一定的安排，这些不一定是前因之果。但有很多情况，如一个人生病，去了很多医院总是治不好，而这种病通过放生等其他方法是完全可以痊愈的，除此以外，再怎么打针吃药也无法治愈，这些大多是与前世因果有关。可是我们不能说所有的一切都是前因所定。因果关系比较细微复杂，很多人对此有误解和疑问，具体解答，在以前的《关于因果的开示》中已经收录了，这里就不再重复。

因果是非常厉害的，即使是阿罗汉，也要受因果的限制。例如，目犍连尊者在释迦牟尼佛弟子当中神变第一，最后还是被外道打死的，为什么会这样？在平常，他神通广大，外道根本不可能伤及他，但是在那一刻，神变第一的目犍连也只有束手就擒，再大的神通也超不过因果的作用，因为他已经造了这样的因，就要受这样的果。

另外一位阿罗汉是饿死的。什么原因呢？那时的印度没有饥荒，出家人天天托钵化缘，可以化到很多吃的。他化缘时，食物在别人手上还好好的，但是一放入其钵内就变成了污水。那时目犍连、舍利子都在世，他们将世界上很多最有营养、最美味的食物以神变装

入其钵内，然而钵中始终只有污水。最后佛也没有办法，那个阿罗汉只有饿死了。佛住世时，有很多这样的公案。既然阿罗汉都要受因果的影响，那么凡夫就更不可能躲过因果规律的作用。所以，千万不能小看因果，它是非常厉害的。

无论修什么，一定要重视因果。对佛教徒最低最低的要求，是一定要取舍因果，若连这一点都不做，随心所欲，想做什么就做什么，这怎么谈得上学佛呢？根本不是学佛，根本不是修行人。所以修行人一定要认真地看待因果。

有人还说：不能执著因果取舍。这简直是乱说，凡夫怎么可以不取舍因果呢？

学佛的也好、不学佛的也好，按理来说，每个人都应该认真对待因果，因为无论学不学佛，因果都绝对不会放过任何一个人。但是很多人听不进去，觉得他的眼睛看不见就没有因果，他是不是敢确定呢？他也不敢确定，也不相信眼睛看不见的就不存在，那他为什么要排斥因果呢？完全没有理由！

这就是邪见的同行等流果。如果这一世某人有邪见，其同行等流果，是下一世还会有这样的邪见。生生世世习惯于保持邪见的人，尽管在现世并未真正看到没有因果，也未找到很有说服力的证据，但依然喜欢保持这样的邪见，这是前世的因缘。这种人如果这一生不改变，则以后的生生世世都是这样，这是很可怕的。所以作为一名佛教徒，在因果取舍上一定要认真对待。

另外，假如现在发誓不杀一种生命，即使这种生命是你一生当中想杀都杀不了的，还是可以得到一些利益。因为，你以前肯定杀过这种动物，现在就可以清净这些罪业。

譬如，你今天发誓不杀恐龙，其实，即使不发誓，现在想去杀它也办不到，但是这样发誓有没有用呢？有用！因为恐龙是以前地球上存在过的一种生命，而且它存在时我们也存在，那时我们肯定杀过它，这个业因种子至今还留在心里，它的士用果时时刻刻都在增长，现在若发誓不杀，从此以后它就不再增长，就被控制下来了。

所以，即使今生没有可能去做的罪业，也要发誓不做，这样可以使往昔所造的罪业从此变成善业，若不发誓而仅是不造恶也不是善业。这是一个很重要的问题。

我们每个人都曾经造过很多业，现在该怎么对治呢？最好的办法，是金刚萨埵修法，它是专门忏悔、对治这些罪业的。

这时具体的修法是什么呢？

首先了解内容，何为恶，何为善，它们的果报是什么，善恶与轮回有何关系，其次在身、口、意的要点做完后便静下来，一一思维——杀生曾经做了多少，偷盗做了多少，邪淫做了多少……全部反省反省。有些已经记不清了，能记起的都要回忆。回忆这些做什么呢？因为必须要对以前所造的罪业生起强烈的后悔心。在此后悔心的基础上，还要发誓：我以前有意无意做错了，现在已经很清楚地认识到这是不该做的，那么，以后我就不再做了。如果今后不能保证完全停止，就只有发誓要尽量减少。具体的修法就是这样。

以上四个修法叫四个外加行，其共同目标是让人建立圆满的出离心。现在我们仅仅是闻思，还没有来得及修，你们也许不会有很强的出离心，这也没有问题，还可以修，可以培养。世上所有的观点，都是可以培养起来的。不修就是问题，能修就不成问题。

不能以为只有念经才是做功课，功课不一定都是这样。最关键的功课，是内心去思维、去感受，这才叫修行。有些修禅宗的人总有这样的概念：修行就是什么都不要想，除此以外，他什么都不认；修净土的有一种习气，认为修行只是念佛，拼命地念，这才是做功课，其他的也都不认。

这些都不对。念佛当然好，但是若没有这些基础——出离心和菩提心，仅是嘴巴念，也不是没有功德，却不会起到太大的作用。参禅当然好，但是若基础的出离心、菩提心都没有，只是什么也不想，这又有什么用呢？很多动物都要冬眠，在漫长的冬眠时间里，也没有粗大的念头，却还是起不到什么作用。所以这些基础修法，无论是净土宗也好，禅宗也好，密宗也好，都需要的。

前面讲过三个阶段，第一出离心，第二菩提心，第三空性。在前两个阶段，所有的教派是没有区别的，没有一个教派会排斥菩提心、出离心。只有进入最后一个阶段——修空性的时候，才有所不同，那时各个教派的方法都不完全一样。所以，不能以为什么都不想才是做功课，不能以为只有念佛才是做功课。外四加行是所有教派都要修习的，在这样的基础上念佛、参禅不是更圆满、更圆融吗？我们不能流于片面，在片面基础上做出来的结果也是片面的，意义不大。外加行是非常重要的，一定要去修。

在修完这四个修法后，也许出离心真正地培养出来了，那当然好；也许出离心还不够坚定，那也没有问题，还有时间继续修，这样出离心肯定会修起来，然后再修皈依发心。

外加行讲完了，现在就轮到你们去思维、去观修了！

解脱利益与依止上师




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

外加行修完以后，在外加行和内加行之间，还有两个修法：解脱利益和依止上师。

一、解脱利益

通过修外加行，我们可以了解到轮回的痛苦。既然轮回是痛苦的，谁也不愿意在其中流转，必然会有解脱的愿望，所以，宣讲解脱利益就有很大的必要。

二、依止上师

有关依止上师的具体方法，可以参看《普贤上师言教》，这本书讲得比较清楚。但是，目前在依止上师方面存在的问题很多，所以有必要讲一些关键的内容。

依止上师的次第是：首先观察上师，中间依止上师，最后修学上师的意趣。修学上师意趣便是我们依师的目的。

（一）依止上师的重要性

从外加行的修法中，我们可以深切地感受到轮回是痛苦的，寻找一条出离之路，从轮回中跳出去是我们的唯一选择。但是要找出路，必须有善知识的引导。如果没有善知识的引领，我们是无法在轮回中找到出路的。我们都清楚，要想学成世间的知识技能，也要接受一些培训才可以办到，那么解脱就更需要学习。要学习，自然就需要老师。所以，善知识必不可少。

（二）上师的最低标准

我们需要一位怎样的善知识呢？在《普贤上师言教》中已经讲得很明确。显宗和密宗，大乘和小乘，对善知识的要求各有不同，现在就简单地讲讲大乘善知识的最低标准。

1. 不造作的菩提心

为何需要这样的菩提心呢？因为，如果没有菩提心，就没有利益众生的念头。我们接近他、跟随他，就不一定能找到出路，而且有可能造下种种恶业，这是很危险的。

如果一位上师具有菩提心，就称得上是菩萨。那么，无论他的修证境界怎样，都会一心一意地投入到利生的事业当中。既然

他这样投入地利益众生，至少不会有意地伤害我们，一定会尽一切力量引导有缘人走上正途。所以，具有菩提心是作为上师不可或缺的条件。

2. 相当的智慧

作为上师，仅有菩提心是不够的。他必须能引导我们，让我们明白通往解脱的道路该怎样走，也就是该从哪里下手、怎样去修等。如果他仅有菩提心，却不懂得教授，就不能满足我们的要求。所以上师还要有智慧。

智慧本有广义和狭义之分，但此处的智慧是指：如果是修净土宗，他就能够为我们指示一条修习净土法门的完整道路；如果要修禅宗或密宗，他也一定能够清清楚楚地告诉我们一整套的修禅之法或修密之方，这样的人才能够依止。

3. 戒律清净

菩提心与智慧是最起码的要求，但它们还须建立在戒律的基础之上，即善知识一定是戒律清净的人。

所谓戒律清净的含义是指：如果是出家人，就必须具备出家人的戒律；如果是在家人，就要具备在家人的戒律；如果是学密宗的人，其密乘戒务必要清净。如果戒律不清净，就没有资格引导他人，这一点极为关键。

以上三种条件是最低要求，如果要依止上师，至少要依止这样的上师。

（三）观察上师的方法

在现在的居士当中，依止上师的问题比较突出。比如，一听到何处有灌顶，大家就趋之若鹜，从不仔细观察授予灌顶之人有无做金刚上师的资格，盲目地去接受。结果在灌顶之后不到一个星期，就发现上师的种种过失，又开始退失信心，随意诽谤已经与自己建立了师徒关系的上师，这是极为可怕的。

密宗特别反对作为上师，不观察弟子的根器，便胡乱传授密法、随意赐授灌顶，以及作为弟子，不仔细观察上师，盲目地接受密法、接受灌顶。

如果只是接受一般的开示，比如传讲显宗戒律，或者是皈依、发心、外加行等修法，对传法者的要求并不是特别严。但是，若要接受密宗的正式修法或者灌顶，一定要首先弄清楚传法者有没有这样的传法资格。

密宗观察上师有三个步骤：

第一是在远处向他周围比较了解他的人打听，这位上师戒律清不清净，有没有慈悲心、禅定以及智慧等，这是初步的观察方法；

第二是到他附近，亲自考察他的所有行动；

第三是通过直接接触，也就是跟他一起住、一起走、一起做事情，以这种方式来进行仔细观察。

在这些过程当中，若没有发现任何问题，并认为密宗对上师的要求他都具备了，最后才可以依止，才能视其为根本上师。这样的

上师需要终身依止，时刻跟随其后，尊听教言，依教奉行，就像米拉日巴依止上师的感人事迹一样。要听闻密法，就应该这样做。

但是，我们现在往往没有时间和条件去进行观察，又想闻听密法，那该怎么办呢？就只有到藏地去，依止为众人所公认的那些高僧大德，在他们座下接受灌顶。得到灌顶后，再去求一个适合自己的完整修法。得到修法传承后，回到家里实修。将得到的法全部修好以后，再去求下一步的修法，然后再回家修，只有这种方式，才是实际而又可行的。虽然藏地和汉地天各一方，来回奔波确实有一定困难，但是在没有其他办法之前，我们也只有克服，只能选择这条路。

如果对赐予灌顶的上师很陌生，便去接受密宗的灌顶，听受密宗的正行修法，这是绝对不允许的。在这方面，大家一定要注意。

不仅仅是密法，若要听闻空性法要，如中观之类的见解，对善知识的要求虽然没有密法那么严格，但还是需要观察。

所以，如果今后有人传密宗正行修法或灌顶，我们首先必须要了解这个人的背景，确保没有问题后才可以接受。如果对方是素昧平生的人，仅仅去拜见，请教问题，顺便听听显宗方面的开示或是密宗的外加行修法，也是可以的，但要听密法，一定要谨慎，这是其一。

其二是灌顶的问题。

在皈依、发心基本上修好后，就可以继续修金刚萨埵、曼荼罗和上师瑜伽的修法。在修后面三种修法前，需要有灌顶。

关于灌顶，以前也做过一个比较详细的开示，大家有机会要看一看。现在汉地明显存在着一个普遍而严重的问题，就是人们觉得从藏地出来的冠以活佛等各种名称的人十分神秘。因为西藏本身就是一片神奇的土地，一千多年来，在藏地出了很多高僧大德，开发了自他内心的世界，在此内在世界中，他们的确发掘出很多神奇的力量，这是实实在在的，全世界的人都觉得这是很神奇的。所以大家都认为从那片神奇土地里出来的，穿着藏红色袈裟的人都是很了不起的。当有从藏地出来自称为某某活佛、某某堪布的人授予灌顶时，大家都愿意接受，对灌顶的希求很强烈，好像一灌顶马上就可成佛似的，其实不然。

灌顶是什么？实际上，灌顶是传密乘戒。既然是传密乘戒，你就首先要知道所受灌顶的戒律是什么。千万不要以为，在接受灌顶后，对自己没有任何要求。其实，没有一个灌顶是没有要求的。要求什么呢？要求你受密乘戒。有些灌顶有五条戒，有些有十四条，有些有二十五条等。按理来说，在灌顶之前，先要看看这些戒律能不能做到，如果觉得自己做得到，就可以接受灌顶；如果做不到，就暂时不要受，等到机缘比较成熟时再接受。

比如一个人发心出家，在剃度时，除了剃落头发，换上僧衣，还要给他举行仪式，这个仪式便是让他受戒。同样，密宗的灌顶就是让我们受戒。如果在得到密乘灌顶以后，却对可以做什么，不可以做什么一窍不通，无意当中很容易犯密乘戒。这些盲目的做法，根本不符合密宗本身的要求。很多居士因为缺乏这方面的知识，所以造成了极大后患，今后一定要注意。

如果要接受一个灌顶，首先要了解此灌顶有几条戒。假如有五

条，就要看看是哪五条，并反躬自问，考查自己能不能做到。

大家都知道，居士五戒——戒除杀、盗、淫、妄、酒，是最基础的戒律。但我们在受戒前，都要看自己能受哪一条，不能受哪一条，能做哪一条才受哪一条，不能做的就不受。若连居士戒都这样认真取舍，那么密乘戒就更需要认真对待，更不能随随便便，盲目草率。毕竟居士五戒与密乘戒相比，是一件很小的事情，所以，在接受灌顶之前，一定要观察权衡，根据自己的实际情况有理智地接受，这十分重要。但现在的实际情况却与此恰恰相反。

我们需要考虑两件事：第一，是不是所有穿这种衣服的人都有资格授灌顶；第二，即使授灌顶者有能力，你有没有接受灌顶的资格？并非所有自称是学密的人都有资格接受灌顶，所以先要观察上师、自身各方面的条件是否具备，具备就可以受灌顶，不具备就不能。

随便接受灌顶的严重后果是什么呢？

现在因为没有认真对待，很多人都在授灌顶，接受灌顶的人也没有概念，只知道灌顶好。这样接受灌顶后，如果当时你能真正得到灌顶，就一定要守戒，若不守戒就会破密乘戒，破了戒又会怎样？会堕入金刚地狱！相对破密乘戒而言，杀、盗、淫、妄是小事情。杀生、偷盗的罪过，根本无法与破密乘戒相比。所以，首先不如法观察，也不懂得灌顶就是授戒，随便去接受灌顶，之后又不守持这些戒律，就会犯密乘戒。这就是随便接受灌顶的严重后果，也是目前相当严重的问题。

（四）依止上师的方法

依止上师的方法虽然有很多种，但最殊胜的依师之法，就是自己认真修行。上师教你的法，你好好地修持，所有真正的善知识都应该会满意；如果你精进修行，他却不以为然，反而乐于叫你捐款或是干其他事务，这只能说明这个上师是不够资格的。

因为，作为大乘佛教或者密宗的善知识，他的目的就是要让大家认真修行，这是他最迫切的需要。你认真地修法，就是向他提供了最需要的东西，他怎么会不满意呢？

依止上师、让善知识欢喜的方法虽然有三种，但真正能够让上师高兴的，就是如理如法认真修行。若真能这样，不但上师欢喜，而且十方诸佛菩萨都会欢喜。

如果上师让你发菩提心，你置之不理；让你发出离心，你也置若罔闻，却妄想通过其他方法让善知识生起欢喜心，最终只能是竹篮打水——徒劳无益。除非他不重视你的修行而重视别的事情，那又另当别论。

简而言之，依止上师的最好方法不是别的，就是法供养——依教奉行，这是最殊胜的供养方式。

如何学密




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

作为修学密宗的人，在从发心到成佛的一系列过程中，为了让自己的修行能够如理如法，就应该按照以下次第进行修持。

一、学密的基础——出离心和菩提心

我们以前也三番五次地提到，出离心和菩提心是学密的基础，为什么在此还要反复强调呢？因为，作为修行人，必须要过这两关，如果没有出离心和菩提心，即使修再殊胜的、类似大圆满等的密法，也是徒劳无益的。只有在具备出离心和菩提心的基础之上，才能正式入密修行。

华智仁波切讲过：在没有出离心、菩提心的前提下，即使闭关九年修大圆满，也不能播下解脱的种子。这不能不让我们深思，在所修的是大圆满，时间不是一两天或几个月，而是九年，修行方法不是三天打鱼两天晒网，而是以泥封门谢客，断绝所有外界往来的情况下，却因缺少出离心和菩提心，而不能播下解脱的种子。这足以让我们警醒：如果不具备出离心和菩提心，就会沦落到如此地步——修了九年大圆满，却不一定能播下解脱的种子！所以，对任何一位修行人来说，出离心和菩提心都极为重要。

很多人因为缺少这些知识，只知道密宗殊胜无比，就好高骛远，妄想不修加行而一步登天。疲于奔命地去接受密宗灌顶，不亦乐乎地修习密宗，最终却竹篮打水、收效甚微。这一切过失不能归咎于密宗，而是因为基础不牢所导致的结果。所以，学密的人必须具备出离心和菩提心，这是显、密的共同基础，是趋入一切修行不可或缺的首要条件。

所有的无上密宗都十分强调出离心和菩提心。譬如，在修生起次第之时，一旦离开空性见和慈悲心，即使能将佛像观想得一清二楚，也毫无意义。同样，正如经书所言，如果没有出离心和菩提心，即使念诵了上亿的本尊心咒，也不是什么了不起的事。所以，一切修法的关键在于出离心和菩提心。目前，有不少居士在没有修好出离心和菩提心，不懂得生圆次第的情况下，盲目地念诵一些本尊的修法仪轨，以图获得收效。于此必须提醒诸位，这是没有太大意义的。

显宗、密宗都一致认为，一切万法都随发心而定。《开启修心门扉》中也讲过，如果某人是为了今生（圆满）而修行、放生、供僧、供佛……即使这一世能如愿以偿，其结果也不过如此；如果因前世业力而未能如愿，这些善行也不会引发丝毫出世间果报。因为在修行之时，他从来没有考虑过解脱、度众、成佛等，而仅仅是为得到今生今世的幸福快乐，既然其发心已经如此明朗，那么其所做善业又怎么可能变成解脱之因呢？绝不可能。

经书里也有这样的比喻：有一个人被饥饿所逼，正万般无奈地挣扎在生死线上，假如不立即进食，几分钟后就会被死神夺去生命。这时，如果让他到国王的宝库中去取宝，他首先应该选择什么呢？绝对是食物。因为，宝库中的其他金银珠宝虽然珍贵，却无法摆脱濒临饿死的困境。对此时此刻的他来说，价值昂贵的金银珠宝是毫

无用处的。同理，生起次第、圆满次第虽然极为殊胜，但对没有基础的人而言却太高深了。目前，我们暂时还不需要生圆次第的修法，当务之急，还是出离心和菩提心。

还有一个比喻：古代东西方很多城市都有城墙，必须经过城门方可进入城内。假如此城只有一个门，再无其他入城门径，每一个想进城的人就必须通过此门。城里有很多人家，一旦进城之后，想去哪一家都可以随心所欲。但是，如果没有经过此门，便只能徘徊于城外，永远无法进入城内。这个比喻说明，出离心和菩提心就是趋往修行之城的唯一门路，在出离心和菩提心生起以后，大圆满、大手印、时轮金刚或生起次第、圆满次第的修法，便可随意选择。但在没有生起出离心与菩提心之前，想修成这些法，无异于螳臂挡车，实在是自不量力的愚蠢之举。

所以，现在我们不必急不可耐地去修大圆满或生起次第等密法，而是要首先生起坚定不移的出离心。因一时环境等因素，偶尔产生的出离心是不可靠的，故而要反复修习，一旦生起，就要令其稳固不退。生起出离心别无他途，唯有人身难得、死亡无常等外四加行的修法。

究竟什么是划分有无出离心的界限呢？宗喀巴大师在《三主要道论》中要求：如果希求解脱的心念，日日夜夜从不间断，才叫生起出离心。这个标准比较高，薄地凡夫一时难以做到，所以我们暂时只能提出一种较低层次的出离心衡量标准。

没有出离心的人，只求今生世间圆满及来世人天福报，此外便安于现状、得过且过，没有更高的追求。有出离心的人，可能偶尔也会有这些想法，或许也会喜欢吃好的、穿好的、住好的。但是，

在他的思想深处，始终有一种挥之不去的信念：这些都不是生存的目的，只是一种临时的生活方式和手段，是无关痛痒、可有可无的，我的最终目标是获得解脱！如果能有这样的意识，就基本上可以算是具备了出离心。说一千道一万，总而言之，学密法的人一定要修出离心！

第二是修菩提心。此处再次重申，学密之人必须要有菩提心！某些密宗教派认为，没有菩萨戒就不可能得到灌顶，也就不可能有密乘戒。因为在三戒中，下下是上上的基础，即别解脱戒是菩萨戒的基础，没有别解脱戒就没有菩萨戒；菩萨戒是密乘戒的基础，没有菩萨戒就不可能得到密乘戒。因而，修学菩提心在密宗里也是不可缺少的重要环节。

在没有菩提心的情况下，即使念诵了十多亿的本尊心咒，如果发心和修法不正确，来世就可能会立即变成厉鬼或邪魔之类具备神力的众生。此外，能将本尊、特别是忿怒本尊观想得如同睁眼所见一般清楚的人，也有可能得到类似结果。现在，有些人动辄便观想忿怒本尊，猛念其心咒，以诅咒或降伏他人，这些都是不对的。通常一般人不会投生为厉鬼，但修生起次第不如法的人，却有可能这样堕落。然而，证悟空性者或发菩提心者绝不可能有如此下场。由此可见，密宗生起次第也是不能离开菩提心和空性见的。

出离心和菩提心的含义十分深刻，必须要亲自体会和实修，才能明白其内涵的伟大和必要，这是仅仅通过闻、思所感受不到的。我一直希望大家能认识到，生起次第、圆满次第可修可不修，关键问题是出离心和菩提心。要知道，即使没有证悟大圆满，没有念诵上亿本尊心咒，修生起次第观想不清楚，都不会有人说我们不是修行人。但是，如果缺失出离心和菩提心，那我们就真的不是修行人了！

我曾看过一则故事。一位学者在乘船渡河时询问船夫："你懂不懂数学？""我不懂。""哦，那你的半个生命已经失去了！"又问："那么，你懂不懂哲学呢？""还是不懂。""那你又失去了半个生命！"行至河中间时，船出了故障，船夫就问学者："你会不会游泳？""我不会。""那你的整个生命都已经失去了！"船夫不无遗憾地说。

同样，没有修持生起次第或圆满次第，虽然看似缺少很多，但实际上却并不缺少。反之，如果没有出离心和菩提心，那就真正是失去了一切，因为他连修行的门径都没有趋入，所以，这两个基础很重要！

二、密法修习次第

在修好出离心与菩提心的基础上，接下来就是密宗的修法。荣森班智达是宁玛巴一位杰出的成就者，他将学密者从开始发心到最后获得成就的过程分成了五个阶段：

第一个阶段，是依止密宗金刚上师。因为密法是不能通过看书而仅仅从字面上去领会的。比如，密宗续部的专有名词一般人根本无法了知其含义；又如，密宗为了使外道不至于盗法，而在很多续部中故意打乱修法顺序，后修的在前，先修的在后，如果没有上师的引导，私自按照书上的次第去盲修瞎炼，其后果将不堪设想。世人皆知，哪怕显宗的修法，也要依靠上师的指导才能学修，更何况殊胜的无上密法呢？所以，第一步是依止金刚上师。现在，有些居士在没有上师引导的情况下，私自阅读密宗法本，擅自依照法本修学，这是极端错误的行为。最终结果，他不但不会有所成就，而且有盗法的罪过。

对金刚上师的要求，在《大圆满心性休息》《普贤上师言教》以及有关金刚上师的开示中讲得十分清楚。希望大家在依止上师之前，能仔细参阅这些法本。

第二个阶段，是入密宗坛城接受灌顶。依照以前的密法规程，宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶、句义灌顶四个层次，是根据受灌顶者的根机而分开传授的，受者能够修到什么程度，就授予相应程度的灌顶，决不轻易违越次第。

时过境迁，现在无上密宗的灌顶很多都包含了完整的四灌顶。虽然这样做也无可厚非，但大家一定要量体裁衣，要结合自己的实际情况，选择自己适合的灌顶。目前，在灌顶方面存在很多问题，特别是在汉地。因为此前已经做过有关灌顶的开示，在麦彭仁波切的《大幻化网总说光明藏论》中也有相关的内容，所以此处不再赘述。

第三个阶段，是接受密宗戒律。实际上，灌顶和接受密乘戒是一回事，但荣森班智达将它分成了两部分，首先是进入密宗的坛城，其次是受密乘戒。

受密乘戒之前，必须了解密乘戒的内容，再抉择是否接受。也就是说，在接受灌顶之前，准备接受者首先必须拿到戒本，详细阅读与灌顶相应的密乘戒，并在确认自己能做到的前提下，才能接受灌顶，否则就不能接受。

戒律都是这样。比如受居士戒，也要根据自己的能力，能守持哪几条戒，就受哪几条戒。菩萨戒也是可以选择的，钝根者只需受持一条愿菩提心，其他的可以暂时不受；中等根机者可以受无著菩萨著作中所讲的四条根本戒（分开有八条），其余的可待将来再受；

利根众生则可以受持龙树菩萨所讲的二十条根本戒（也可以说十八条）。密乘戒也是一样。只有量力而行，才是护持净戒的必要保证。

令人担忧的是，现在很多的授灌顶者在灌顶时，并不太强调密乘戒，求灌顶者也根本不知道在灌顶背后还有密乘戒的要求，都满以为灌顶结束之后，就万事大吉。其实，灌顶之后最难做到的，就是密乘戒。

第四个阶段是闻思，这是极其关键的步骤。首先要学习密宗特殊的见解，然后再进一步学习密宗的具体修法。

第五个阶段，是学成后到静处修行。

以上是荣森班智达所讲的学密的五个步骤。下面我们主要介绍第五个阶段——修行，也即学习密宗的见解和修法。

三、略谈密宗的见解和修法

密宗所有的修法可以归纳为两条路，一是生起次第，二是圆满次第。下面分别对其进行简略说明。

（一）生起次第

修生起次第时，一般要观想本尊像以及佛的坛城，这有什么作用呢？凡夫因为被无明所遮蔽，所见所及全都是不清净的现象。通过密宗的见解，才使我们领悟到：这一切都不是实在的，是幻觉，是本来清净的。

显宗也认为，八地菩萨眼中的外器世界（即山河大地）是很清净的。怎样的清净呢？弥勒五论中的《经庄严论》[1]里讲过，菩萨到八地时，开始转识成智[2]，当其五根识（眼识、耳识等）转化成智慧以后，所见就如同极乐世界一样，地面不再是土石瓦砾，而是琉璃珍宝等。其实，在人们心中所谓“琉璃”的概念也是不清净的，但因为人们喜欢琉璃等珠宝，才将清净刹土形容成琉璃等珍宝的样子，这是针对人们的喜好而言的。实际上，在菩萨的境界中，一切都是智慧的现象、非常清净的现象：所闻是妙法音声，所饮是甘露……当然，凡是言辞所能传递的，都属于分别念的范畴，都无法真实地表达菩萨的境界。

如人饮水，冷暖自知。显宗认为：要想真实感受这一切，只有通过首先发菩提心，依显宗的修法长劫修练，积累无数资粮，证达无我空性，达到八地以上，才能依靠自己的修行现见万法本来清净的境界。然而，以密宗特有的修行方式，即使是凡夫，也能现见本来清净的境界。为什么密宗能办到，而显宗却不能办到呢？

《维摩诘所说经》中有这样一段内容[3]：

①《经庄严论》契合大乘经典的义理，汇集了唯识和中观等所有大乘的精华。

②我们现在的眼识、耳识等五识属于心，不是智慧。心和智慧的差别在于，有执著的、不清净的现象是意识或心；智慧是无执著的、证悟空性的，从现象的角度来讲，智慧是清净的显现。

③若菩萨欲得净土当净其心。随其心净则佛土净。尔时舍利弗。承佛威神作是念。若菩萨心净则佛土净者。我世尊本为菩萨时意岂不净。而是佛土不净若此。佛知其念即告之言。于意云何。日月岂不净耶。而盲者不见。对曰不也。世尊。是盲者过非日月咎。舍利弗。众生罪故不见如来佛土严净。非如来咎。舍利弗。我此土净而汝不见。尔时螺髻梵王语舍利弗。勿作是意。谓此佛土以为不净。所以者何。我见释迦牟尼佛土清净。譬如自在天宫。舍利弗言。我见此土。丘陵坑坎荆棘沙砾。土石诸山秽恶充满。螺髻梵王言。仁者心有高下。不依佛慧故。见此土为不净耳。舍利弗。菩萨于一切众生。悉皆平等。深心清净。依佛智慧则能见此佛土清净。于是佛以足指按地。实时三千大千世界若干百千珍宝严饰。譬如宝庄严佛无量功德宝庄严土。一切大众叹未曾有。而皆自见坐宝莲华。佛告舍利弗。汝且观是佛土严净。舍利弗言。唯然世尊。本所不见。本所不闻。今佛国土严净悉现。佛语舍利弗。我佛国土常净若此。为欲度斯下劣人故。示是众恶不净土耳。譬如诸天共宝器食随其福德饭色有异。如是舍利弗。若人心净便见此土功德庄严。

一次，释迦牟尼佛在传法时说道：诸位菩萨如果想感受外境的清净，就应当自净其心。心净，则外境清净，修行至心净之时，外境也会随之而清净。当时，舍利子也在佛陀身边，他心想：娑婆世界这么不清净，难道释迦牟尼佛的心仍然没有清净吗？

佛得知他的想法后，便反问舍利子：生盲①看不到日月，这是日月的过失，还是盲人的过失呢？舍利子回答说：是盲人之过，而非日月之咎。因为盲人没有眼睛，所以看不到日月，而不是日月不存在。佛又说道：娑婆世界的本体永远是清净的，但凡夫就像盲人一样，始终无法看见。

此时，一位从其他佛刹来至娑婆世界听法的菩萨说道：我现在所见到的这个佛土就是清净的。舍利子不以为然，就反驳道：此佛土是不清净的！于是他们二人就展开了激烈的辩论。

正当难解难分之际，佛以神通显示了娑婆世界的本来面目，在场的所有人都亲眼目睹到：娑婆世界就像西方极乐世界等诸佛刹土一样，十分清净庄严。

之后，佛陀告诉大众：我的世界本身就是这样，永远都是这样，只是你们没有看见而已。

此经是纯粹的显宗经典，其中也提到了“世界本来清净”的说法，可见本来清净的观点，并不是密宗所特有的。

荣森班智达讲过，虽然在小乘经典里，也有释迦牟尼佛如何发心、成佛，以及诸多菩萨如何修行、成道、度化众生的记载，但因为缺少相应的方法，所以小乘修行者无法成就诸佛菩萨的果位。

①生盲：一出生就看不见的盲人。

同样，虽然显宗也谈到了世界本来清净，却无法令八地以下的修行者亲身感受到这种境界。但密宗就有更直截了当的生起次第的修法。在了知万法本来清净之后，用生起次第的方法，就可以令不清净的现象逐渐消失，而深切体会到这种清净。凡夫修生起次第，也可以达到其最高顶点：在生起次第修起来之后，外面的一切自然显现为佛的清净刹土，这是密宗普通修行人都可以现量看到的境界。

为什么要修生起次第呢？因为，我们凡夫将眼、耳、鼻、舌、身等五根的所触所及，都执为不清净的事物。如果其本身就不清净，那也无可奈何。但实际上，万法都是本来清净的。既然是清净的，那么有没有一种方法能令这种清净快速显现呢？如上所述，显宗没有这种方法，而密宗却有生起次第的修法。修生起次第的意义就在于此。

（二）圆满次第

圆满次第有何作用呢？即使生起次第修得非常好，能够现量看到一切外境皆为佛的坛城。但是，如果不能证悟空性，又会执著佛的坛城为实有。这时，虽然一切外境显现为清净，但这种对清净的执著，与对不清净的执著一样都是执著，所以仍然要断除。如何断除呢？这就需要借助于圆满次第的修法。

圆满次第可以分为两种：有相圆满次第和无相圆满次第。

格鲁派和萨迦派大多数圆满次第的修法，都是有相圆满次第，也就是气脉明点的修法，如时轮金刚中的气脉明点修法。

修气脉明点为什么能证悟空性呢？麦彭仁波切在《时轮金刚》的解释中讲过，假如在头一点不疼的时候观想头痛，在观想一两天之后，头肯定会真的痛起来，这是一种心的作用，但见效不是很快；如果另外一人直接用木棍打自己的头，那么在木棍落在头上的瞬间，立刻就会有头痛的感受。

这个比喻说明，虽然可以用显宗《入中论》《中论》里的推理方法来推翻我执，但是进展很慢、效果不是很好，从凡夫修到真正证悟空性的一地菩萨，需要一个阿僧祇劫（无数大劫），这是一个漫长得连天文数字都无法表述的时间概念。

然而在密宗里，却可以通过修气脉明点，快速地证悟空性。为何能够快速证悟呢？因为我们的心和肉身有着非常密切的关联，通过对气脉明点的调节，就可以使心发生决定性的改变。

在观修生起次第时，确实可以见到一切外境、众生皆为佛的坛城。通过圆满次第证悟空性以后，虽然佛的坛城依旧存在，却能了达这一切并不是实有，而是如梦如幻的。这就是修圆满次第的意义所在。

无相圆满次第主要是指大圆满，《时轮金刚》等续部中也有一部分。无相圆满次第是指不借助于观想以及修气脉明点，而直接证悟空性的修法。它与显宗的证悟空性有何不同呢？如前所讲，显宗就如观想头痛，仅能依靠推理来证悟空性。而密宗，特别是大圆满，可以令一介凡夫，在刚刚发菩提心、刚刚进入密乘不久，不必经历无数大劫，而是在短短的一生，甚至几个月、几年的时间内，就可以去感受、体会空性。显宗的空性是理论上、字面上的概念，而密宗的空性却是切身的体会，所以进步神速。

大圆满中既包含了无相圆满次第，也含摄了生起次第。但是，大圆满的生起次第不是通过观想佛像，从外面看到本尊坛城，而是借由禅定，从内心向外发出佛的坛城。这是没有任何造作的、自然的、纯净的一种佛的坛城。

观想唐卡虽然可以控制一些不清净的显现，但还是有造作的成分，因为唐卡毕竟是人画的。譬如，如果用一束光照在唐卡的上半部分，而使唐卡的上半部分较亮、下半部分较暗，并以此唐卡为对境而作观想。当生起次第修起来之后，所显现的本尊或者坛城也会上半部分非常亮、下半部分很模糊。

这说明，这种生起次第是有造作的。虽然有造作，但它却能控制我们对不清净的执著。譬如，洗手用的香皂自身并不干净，终究要被洗掉，但我们却可以用它来洗净双手。同样，这种生起次第虽然有造作，但造作的东西也可以推翻许多不清净的现象，所以暂时可以利用它。

然而，大圆满却不是这样。修大圆满时，不需要看佛像，也不需要观想佛陀、本尊的容貌、身色、手印……而只需要入定。因为一切万法的本性永远离不开空性，也永远离不开现象，入定修光明的同时，现象的部分自然可以爆发出来，那便是纯洁而无有造作的佛之坛城。大圆满没有特意修生起次第，最后却达到了比修生起次第更超胜的目的。所以，大圆满修法涵盖了一切生圆次第的修法。

以上内容，介绍了生圆次第的概念。虽然密宗各大派别的修法异彩纷呈、各有千秋，但所有修法都可归纳于生圆次第的修法当中。

以上所讲的，是密宗一般的修法次第。因为环境、时间等各种因素，我们的修行不一定会按照以上顺序进行，而往往是在出离心、

菩提心等一系列加行修完以后，直接进入大圆满的修法。因为大圆满法，并不是专供出家人，或者高僧大德的修法。即使是普通的密宗居士，在加行基础打好之后都可以修，你们可以一边工作，一边修大圆满。

四、生圆次第与显宗修行的差别

显宗没有生圆次第的修法，虽然其所抵达的最终境界与密宗一样，但因为缺少这些见解与方便，所以其修行的效果与进展与密宗有着很大区别。经书上讲过，显宗从发心到证得一地，最上等根机的人也需要一个阿僧祇劫。但实际上，即使是显宗的修行者，也不会需要那么长时间，因为菩萨修到一定层次后，有种种方便法门，每一种方法都可以积累众多资粮，在资粮道、加行道中，层次越高，能力越大，于一刹那间便能积累不可计数的资粮。即便如此，显宗从发心到一地，还是需要很长时间。而密宗却不是这样，如果已经完全成就了学密的利根法器，则加行道只需六个月，资粮道也不会很长，在显宗无法企及的时间内，就能到达一地。虽然显宗不承认这一点，但无数事例可以证明，密宗修法的确有着显宗无法比拟的优越性。

显宗和密宗的差别在什么时候就可以消失呢？如果学显宗的人，证悟了显宗的第一地，实际上也就证悟了密宗。因为在第一地之后，显、密是毫无分别、一味一体的。所谓密宗的特点，只存在于资粮道和加行道，也即没有登地之前。

也就是说，在没有登地之前，显、密确实有很大差别，但在登

地以后，就没有差别了。例如，在显宗里没有金刚身的概念，更不可能有其修法，这是密宗特有的一个修法。密宗认为，人的身体虽然是不清净的，但其中也有一些清净的因素，如果能够掌握这些因素，使它趋于成熟，在它成熟的同时，有漏的肉体就会逐渐消失，当它完全消失以后，肉身就转换为金刚身。金刚身可以不受任何外界地、水、火、风的影响。

然而，证悟一地的显宗修行者，当他从一地的定中出来以后，立即就有了幻化身，也叫幻身或金刚身。虽然他没有修过生起次第，但因为他证悟了光明，就会有幻化身。所以，在一地以上，显、密是没有差别的。一地以上的显宗修行者，最终也自然而然地趋入了密宗。

无垢光尊者、麦彭仁波切等大部分人的观点是：因为在登地之后，并不存在显、密之分，所以即使根机较差的修行人，在登地之后，也可进入密乘道。麦彭仁波切等成就者甚至认为，如果快的话，显宗的修行者在大资粮道时就会进入密宗。因为修大资粮道的人通过禅定，可以去诸佛刹土，在佛前听法。在这些佛刹中，也有密宗修法的传承，他可以因此而契入密宗。

显、密最终的果报有差别吗？显宗、密宗都可以成佛，只是速度的快慢有很大差别。至于最后的果位，虽然有人说有差别，但莲花生大师等很多成就者都认为，其最终果报是没有差别的，两者同样都可以成佛。

此外，密宗幻身的修法是一种非常特殊的修法，但宁玛派更强调虹身。幻化身有清净和不清净两种分别，清净的幻化身和虹身是差不多的。如上所讲，修大圆满时虽然从未观想过唐卡，但在其证

悟到炉火纯青之际，顿时就可以显现出五方佛的坛城，这时便可见到一切外境都是清净的现象，身体也开始逐渐变成虹光身，此虹光身可以直接带到佛的果位，最后成为佛的报身。

密宗通过无相圆满次第的修法，就可以证悟龙树菩萨《中论》中所讲的空性；而用生起次第或圆满次第，就可以证悟无著菩萨的《宝性论》和龙树菩萨的《赞法界论》中的所有内容。以上简略地介绍了密宗的一些修法及其意义。

有些人觉得密宗很神秘，这是因为对密宗的整个体系缺乏了解而造成的假相。其实，密宗一点也不神秘，只是它的方法很特别、很快速，做起来比较容易而已。譬如，因小乘见解不是很高，所以比丘戒的戒条很多，比丘尼的更多，要做到任何一条细微的戒律也不违犯是很难的。为什么比丘（尼）戒那么严呢？这就与其见解有关。

菩萨戒就不同于小乘戒，因为其见解超胜于小乘，所以戒条就不是很多。因为，菩萨戒既要考虑自利，也要考虑利他，既然是利益众生的动机，就没有必要过分谨小慎微、瞻前顾后，很多方面都可以有一定的弹性，这样才能更加游刃有余地利益众生。

在密宗里，如果没有证悟密宗的见解，就另当别论，如果已经证悟了，就不像显宗的戒律那么严，这也是与其见解密不可分的。所以，虽然密宗的修行轻而易举，戒律也张弛有度，然而成就的速度却是迅速快捷的，这就是密宗的特点。你们学密的机会不是很多，仅看一两本书，并不一定能将密宗的全貌一览无遗。所以此处提纲挈领，以简略通俗的语言来描述密宗的修法，使大家对密宗有一个粗略的概念。

五、使修行抵达终点的顺缘

生起次第与圆满次第的具体修法这里暂时不讲。在具体修行时，首先不要操之过急，而仓促地去修密法，目前最重要的，是稳扎稳打地修出离心和菩提心。特别是菩提心，虽然说起来很简单，但要真正做到，我觉得并不是很容易。我们学佛那么长时间了，也比较精进，但直到现在都还没有圆满世俗菩提心。显而易见，菩提心的确是得之不易的。

发菩提心的颂词念满十万遍，是否就意味着菩提心圆满了呢？绝非如此！念诵这个偈子虽然有加持，也有善根，但念完后到底有没有菩提心，却不能以此为准绳。

偶尔生起“我要为度化众生而成佛”的念头不难，但是要在每天的日常生活中去实践这种理念却并不容易。虽然平日打坐或平安无事时，我们也会真诚地发愿：我要为度化众生而成佛！但在最关键的时候，在我们的实际行动中却不一定能看到“菩提心”。比如，在为了利益他人自己反要痛苦的情况下，很多人就会犹豫不决，甚至退避三舍。此时此刻，我们的菩提心在哪里呢？早就无影无踪了。

作为菩萨，必须能够无条件地付出，我们能做到吗？有多少人敢面无愧色地拍胸保证？所以，千万不能轻视出离心与菩提心，以为在此之上还有更好的法门。出离心与菩提心，就是凌驾于一切修法之上的无上大法。

以前的高僧大德在引导弟子的时候，首先只为弟子传出离心的修法，并告诉他们：“在这些修法之上，没有任何更高的法，所以你们应当精勤修持。”弟子们也坚信这是唯一的解脱道，并严格依

教奉行，最终修出了真实、稳固的出离心。

这时，上师又告诉弟子："在出离心的上面，还有一种叫做菩提心的无上修法，你就去修菩提心吧！"作为本分的修行人，仍然会一丝不苟地依从上师教言，毫不迟疑、潜心专注地修菩提心，并最终修出了真实无伪的菩提心。

最后，上师告诉弟子："这些都是很好的，但还有一个问题没有解决，就是空性，这个法修好以后就真正没有再高的法了。"弟子于是又再依密宗或显宗的修法而修空性。因为前面打下了良好的基础，证悟空性也就成了指日可待的事情。

大巧若拙，大智若愚。只有不玩弄技巧、不耍小聪明，视上师的一切教言为究竟的弟子，才能够窥探到与上师智慧无二无别的奇妙风景。

也许有的自诩为上乘根机的人，会对这种做法不屑一顾，认为这是针对下等根机的迂回之途，就自作主张，径直趋入正行修法，修了几年之后，不但没有收获，反而每况愈下，最终连原有的信心都丧失殆尽。劳而无功的根本原因，就在于自以为是，不重视基础的铺垫。有些居士会自命不凡地说："某某上师已经开许我不修加行，所以我不用修了。"于此，我不得不再次提醒道：这样的所谓开许，就是开许你不走解脱道。如果不能得到最终的解脱，这样的开许又有何意义呢?

从前色尔坝有个修行的地方，那里有一位大圆满成就者叫秋央让珠上师，他引导弟子的方式，也是十分讲究次第的。到他那里已经三四年的人，还不能听到他亲自传的一句法。只是由其他堪布为

他们传皈依及出离心等修法，并让他们去实修。在出离心、菩提心修得非常扎实的时候，他才为其传讲大圆满。

“文革”期间，由于他的弟子们具备了强烈的出离心和菩提心，所以对世间事务也不感兴趣，这样反而避免了很多挨打挨斗的可能，很多人都在山洞里坚持修行。时光荏苒，几十年过去了，上师的弟子们都纷纷辞世，令人惊叹的是，几乎所有的弟子，都示现了不同程度的成就相。虽然这一切，无不归功于秋央上师的不共加持力，但与他老人家注重基础的引导方法也有极为密切的关系。

如果上师们只是一味地传讲高深法要，居士们也是千方百计地想尽快得到灌顶，以便翻阅只有灌顶之后才能看的法本，在了解法本的所有内容后，仍是永无餍足地追求所谓“更高”的法要，却将基础修法弃置不顾。这种弃本逐末的做法，无异于缘木求鱼。最终结果，只会自取其咎。

千里之行，始于足下。出离心和菩提心，是与证悟空性相辅相成、形影不离的良伴，我们一定要对此加以重视。要知道，只有从出离心和菩提心出发，才能抵达究竟实相的终点！

金刚上师与灌顶




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

在藏地，人们对于金刚上师与灌顶的认识一般没有太大问题。但是，目前在汉地，很多居士对于金刚上师与灌顶的认知，却存在着十分严重的问题。很多人因为缺少这方面的知识，盲目地依止一些金刚上师、盲目地接受一些灌顶，结果造成不好的后果，这是比较普遍的现象。其后果涉及方方面面，主要有二：一是造成了那些金刚弟子（即学密之人）个人修行上的一大障碍；二是这些现象给整个藏传佛教和密宗带来了一些不好的影响，使得社会各界人士，无论学佛或不学佛的人，都对藏传佛教产生了种种误解。所以，我们有必要谈谈这两个问题。

一、金刚上师

是不是来自藏地、穿藏红色僧装的人都具足金刚上师的条件？或者具有活佛、堪布等名字的人，是不是都是金刚上师呢？都不一定。

那么，什么样的人可以做金刚上师？小乘和大乘显宗上师所要具备的条件又是什么呢？下面一个个分别解释。

（一）为什么要择师

有些人也许会想，我们也不做金刚上师，为什么要讲这些？你们虽然不会做金刚上师，但你们会依止金刚上师。依止上师是刚刚开始学佛时的一个非常重要的问题，如果因不如法地依止上师而走错了路，就浪费了珍宝人身。人的生命本来就很短暂，在短暂的一生中，遇到正法很难，之后遇到真正的善知识——金刚上师就更难，此后能依止金刚上师如理如法地修行更是难乎其难，所以，要想学正法，就有一系列的困难。我们既然学佛，就要学一个正规的法，要走一条正规的道路。

佛教就像一个超级市场，其内容十分丰富。如宁玛巴的《大幻化网》所讲，佛法可分为五乘：第一是人天乘，只求人天福报；第二是声闻乘；第三是缘觉乘；第四是大乘显宗的菩萨乘；第五是密乘。如果你想求人天福报，佛教里有这样的法；你想修声闻的法、缘觉的法，佛教里也有；若想修大乘显宗的法或者密乘的法，佛教里还是有。超市里有很多东西，自己可以随意选购。同样，在佛教里，从世间法到最顶峰的无上大圆满，有一层一层的很多修法，选择其中哪一个，是由自己决定的，这是每个人的自由。诸佛菩萨虽然希望大家都修解脱法，不要去追求人天福报，但这只是他们的期望而已。他们既不会勉强所有的人都去修密法，也不会勉强所有的人都去修大乘法或小乘法。因为众生的根机不一样，而一个法门能不能度化所有的众生呢？显然是不能的。正是由于这个原因，释迦牟尼佛才会一转、二转、三转法轮，传了八万四千法门。如果仅一个法门就能够度化所有众生，佛也不会说那么多的法了。

如太虚老和尚提倡的人间佛教，也不代表整个佛法。他们主张建立慈善机构，承办社会福利，帮助人或动物解决一些现实生活中的问题。行持这些善法可以说是人天乘，也可以说是大乘菩萨的行为。因为，大乘菩萨非但不排斥，而且十分赞叹除了传法和劝人修行以外的其他利益众生的事业。这些善行是大乘菩萨的行为还是世间法，关键是由自己的发心（动机）决定。

现在很多居士自称是学佛的，但实际上他是如何学佛呢？上至知识分子和商人，下至农村里的老太婆，很多居士都是修人天福报的。为什么学佛？为什么受皈依戒？为什么受五戒？都是为了健康长寿、工作顺利、事业有成、孩子们能够顺利地考上大学、能够找到很好的工作……这是不是学佛呢？佛没有这样做过。我们都知道，自从佛发了菩提心后，于三大阿僧祇劫中，从没有为自己希求过这些世间安乐。这样的“学佛”更应该叫学法。梵文的法（Dharma），中文译音为达摩，其意很广，包括世出世间一切法。在修持正法上讲，“法”具有度众生的能力，可直译为“持”，即抓住的意思。若修人天福报，此人则可享受一些人天报应而不堕恶趣，具有“法”的意义。只是为求人天福报或现世利益而行善，不是学佛，只是学法。现在很多自称学佛之人，都是这样发心的。

在剩下的修行人中，又有一部分人是为了自己的解脱而修行。虽然我们都会说“我是大乘佛教徒”，而实际上，相当一部分人却是为了个人的解脱。我们修加行是为了自己，放生也是为了自己，烧香、磕头还是为了自己，处处都是这样，和上班或处理一些家务事没有很大差别。上班不是为了其他人，就是为了自己的生活；修五加行、听法也不是为了其他人，就是为了自己的解脱，同样都是为自己。

只有剩下的一部分人，才真正是在考虑众生的事情。自己的事，他没有去考虑。如经中所喻，种谷可得谷，但稻草不求自得，无须专门求得（种谷喻为菩萨之六度万行，谷喻为众生的利乐，稻草喻为自己的利乐）。又有一个比喻是，烧火做饭可得饭，火起则烟自然冒出，不须专门求烟（烧火做饭与种谷义同，饭与谷义同，烟与稻草义同）。这些比喻说明了：虽然人的能力是有限的，但不管你的能力怎样，如果你真正能够放下自己（不要说现世生活上的问题，甚至后世的解脱也不去管它），根据自己的能力，只是一心一意、无条件地利益众生，自利之事不需要专门去做，也会不求自得。

其实，只是我们放不下而已，如果放得下，就不用专门做。对此，有一个很好的例子可以证明。众生从无始以来，生生世世流转轮回，无论做高贵的帝释天王，还是转生为微贱的蚂蚁、蚯蚓，随时随地无不为自己打算，从来没有考虑其他人的解脱，但是今天我们有什么结果呢？还是流转于轮回中，什么也没有得到。今生去世时依然空手而归，以后也是这样，世世代代都是这样。而佛真正把自己的一切都放下了，没有去管自己，只是一心一意利益众生，正如佛的广传里所记载的，就是为了填饱一个众生的肚子，他都会舍弃自己的身体甚至生命，更不要说其他的。他没有管一己私事，但是佛已经成佛了，他的福德和智慧都已经圆满了。所以，能够放下就会和佛一样，不能放下就和六道众生一样。学佛人当中，真正能够学到大乘佛法的人比较少，但这只是从外在现象上得到的结论，所以有可能是不准确的。

凡是只考虑自己的解脱，无论闻、思、修或做世间善法都是小乘的道路；凡是考虑其他人的解脱，不要说闻、思、修，即使外表上是造罪，也是积累成佛的资粮。佛经里有许多这样的公案。我们

经常为了自己去放生、修法……表面上做得非常好，其实从根本上已经错了。

是不是为他人着想的所有事情都是正法呢？不一定。社会上确实有很多善良的人，他们做得那么好，这是有目共睹的，每当见闻他们的事迹时，我感到非常惭愧。但是他们不是学佛的人，也没有说为了度化众生而成佛。另外，我们天天从早到晚念了一遍又一遍：为了度化众生发菩提心，这只是口在念，但我们的心行是否与之相应呢？

总之，只有为了众生的解脱而行利益众生的事业，才是正确的路，也才是我们要走的菩提之路。

这样的路该如何走呢？我们需要一个具格的人引导，才能顺利地走上菩提道。例如，无始以来，我们在生生世世中，肯定学了很多次世间的学问，只是现在想不起来了，然而，如今只学其中一种，尚需一位老师的引导，否则难以完全掌握。放下自己的事，是无始以来我们从未做过、想过，甚至连做梦都很少梦到的；而利益自己，是我们生生世世做惯了的。今天，佛要求我们把无始以来一直做惯的放下，去接受一个从未想到的事物，该有多难啊！这肯定要有善知识给予帮助才能办到。所以，选择金刚上师和善知识特别重要。

（二）如何择师

1.做大乘上师的条件

什么是衡量大乘善知识的最低标准呢？

第一，大乘上师要有无造作的菩提心。据佛经所载，若某人有不造作的菩提心，即使他不是十全十美，在没有其他上师可寻时，我们也可依止他。我们依止上师，除了希望依靠他获得对解脱有利的智慧和方便外，别无所求。若他有不造作的菩提心，就多多少少会给我们灌输一些好的东西，也就是说，他绝不可能为获得个人的财产、名誉和地位而利用我们，只会尽己所能地来度化、引导我们。所以，我们多多少少会得到一些有用的东西。

第二，只具有菩提心是不太圆满的。比如在世间，我们找到一位人品极好的老师，而他却一无所能，我们跟着他又能学到什么呢？同理，上师人品虽如弥陀、观音一般（菩提心还是必要的），但我们要的是解脱智慧，而他对此却一无所知，老师都没有智慧，我们哪里能得到智慧呢？所以，大乘上师在无造作菩提心的基础上，要或多或少地精通显、密教理，特别要精通我们所需要的、正式修法上的智慧。若某人不具有菩提心和智慧，他表面上会说得很好听，做得也很好，但实际上利益自己的成分很多，考虑其他众生的成分很少，他会为了自己的一些目的利用我们。如果我们在很多关系上处理不好就会很麻烦，这时，还是以不依止为好。

上面讲的这两个要求，是做大乘上师的最低标准。

2. 做金刚上师的条件

做金刚上师只具备上述的最低标准是不够的。无垢光尊者的弟子智悲光尊者，是宁玛巴一位非常伟大的成就者。他著的《功德宝藏论》里收集了很多显宗、密宗对金刚上师的要求。之后，他作了一首偈子，其中讲道：因为现在是末法时代，众生的福报浅薄，要

找一位非常完美、如佛陀或大菩萨一样的金刚上师，恐怕难而又难。尊者又继续说道：所以，暂且不谈很高的要求，对金刚上师比较低一点的要求是：

第一，三戒一定要清净。三戒是指别解脱戒、菩萨戒和密乘戒。

（1）别解脱戒清净。别解脱戒分为在家和出家两种。故从这个角度而言，金刚上师既可以是在家人，也可以是出家人。在家的金刚上师首先要具足圆满、清净的居士戒。

（2）菩萨戒清净。作金刚上师一定要有愿菩提心和行菩提心。说到菩萨戒，我要强调汉地存在的一个问题。现在，汉地很多学佛人都认为，我曾在某法会上受了菩萨戒，所以我肯定有菩萨戒。但实际上他们得到菩萨戒了吗？很难说。问题在于，获得菩萨戒的关键是什么？若举办一个非常隆重的法会，并邀请一些高僧大德，由他们为大家举行一个授菩萨戒的仪式，是否就得到菩萨戒了？从外缘上讲，很多条件都具备了：传戒上师是有菩萨戒的高僧大德；他懂得怎样传菩萨戒；仪轨也准确无误；我们去参加了；法会也非常隆重，种种外缘十分圆满。但得菩萨戒的关键是内因而非外缘。内因就是我们从心灵深处是否发过菩提心。比如说，参加受戒法会后，我们应扪心自问：现在我做的一切，是为利益自己，还是为利益众生？若是为利益众生，就要有为度众生而成佛的念头。若大部分修法的动机是这种念头，就可以得到菩萨戒；反之，若处处都是为了自己的解脱，那你根本没有菩提心，又怎么会有菩萨戒呢？这是绝对不可能的事。

所以，首先要锻炼、调整自己的内心，也就是按加行里讲的发菩提心的方法，先修四无量心，再发菩提心。佛法再三强调，所有

行持要从内心出发，从内心开始。内在没有任何基础、没有菩提心，只是参加授菩萨戒的法会有什么作用？传戒法师虽是高僧大德，福德、智慧都很圆满，但他的圆满对我们有什么用呢？我们自己不发菩提心，他也没有办法强迫把我们变成菩萨，如果有这种可能，释迦牟尼佛早就这样做了。所以，得菩萨戒也没有那么容易。一旦得了菩萨戒，就要护持使之清净。

（3）密乘戒清净。获得密乘戒需要得到真正的灌顶。现在我们也会说：我是受了灌顶的，有密乘戒。但是否真正得到，要看三个方面：①给你灌顶的人有没有灌顶的资格和能力，再进一步说，他自己有没有密乘戒；②你本身有没有受灌顶的资格；③举行的灌顶仪式是否如法。如果能保证这三方面都没有问题，才可以说我已经入了金刚乘，否则，是不是金刚弟子还是值得怀疑的。

第二，要广闻佛法。例如，有些修行人（以前某些在山洞里修行的老喇嘛），修行相当好，戒律清净，又很虔诚，对上师非常有信心。在智慧上，他还是多多少少了解一些，但是，要给别人传法就很困难，因为佛法跟世间学问不同。比如，虽然你只精通世间所有学问的一部分，但在这个圈子里，你就是权威。而佛法不是这样，只有精通了整个佛法后，你才可以融会贯通，了解佛的真实意趣，若只看了一两部经典，是很难做到这一点的。因为佛法可分为了义和不了义两种，佛传法时，要考虑听众的根器，传对他们有利的相应之法。如果讲实话，而有人不能理解，佛是不会这么做的。假如实际上不是这样，但若暂时这样讲，可使大家都能理解，都很开心，又由这个开心而都能走上解脱之路，那么佛就让大家开心，先讲一个方便法。这难道是佛打妄语吗？不是，佛要观察众生的根器，应机施教。众生的根机各种各样，因此佛说的法也各种各样。而在所有这些法

中，佛的真正思想是什么呢？这只有在精通了很多经论后才会明白。这是佛教与其他学问的不同之处。所以，要给别人传法，就必须广闻多学。

第三，要有大悲心。因为，作为金刚上师就要以悲心摄受众生。若某修行人戒律清净，又懂得一些显、密教法，但他只是独自在山洞里修行，拒绝跟所有的人接触，不愿意摄受他人，那么，他虽是一个真正的修行人，却不具备做金刚上师的条件。

第四，要精通显、密仪轨。特别在密宗里，有很多事业法，它们是度化众生的方便，可以遣除修行的障碍，但这些全是依照仪轨来做的。若什么仪轨都不懂，就缺少了许多度生的方便，所以，要精通这些仪轨。

博通经论和显、密仪轨是从学识方面讲的，但更重要的一点是：

第五，要有证悟。譬如要灌一个大幻化网的灌顶，在大幻化网中有一百位本尊，其中有五十八位忿怒本尊，四十二位寂静本尊。授灌顶者不但要将所有的本尊都观想清楚，甚至连每尊佛持何种法器、结何种手印、身上有何种装饰也要清晰地观想出来。若做不到这一点，他怎么给人灌顶呢？所以，做金刚上师一定要有证悟。又如，给别人传讲大圆满，首先自己必须证悟大圆满。如同为人带路，首先要把路了解得清清楚楚，才可能引人走上正途。若引路人都是糊涂的，又怎么为人带路呢？同样，若上师自己都没有证悟，他讲什么大圆满呢？所以，传大圆满、传窍诀的人必须是证悟者。

这里的证悟，不要求断掉所有的烦恼，也不要求证悟圆满的智慧，只要求或多或少地断除了烦恼、证悟了智慧。这个智慧不是世智辩聪，

也不是文字上的知识，而是通过修证得来的。

第六，要懂得四摄法，即四种大乘菩萨摄受众生的方法。若不懂四摄法，也没有办法度化众生。

对金刚上师较低的要求，就是以上六点。具备这些条件的称为具德上师。可是，在藏地有一个说法：小偷和佛，难以分辨。在大街上有很多很多的人，其中谁是小偷呢？我们不知道。佛也是同样的，在大街上的众多人中，肯定有佛的化身，但他的头上也没有写着“佛”字。所以，佛和小偷从外表上是看不出来的。既然这样，我们该怎样去选择、依止金刚上师呢？在密续里讲了三种观察金刚上师的方法。

首先，在还未接触时，向住在此人附近的大众打听，因为这些人应该比较了解他的情况。这是从远的方面讲。第二，从近的方面讲，虽然不接触他，但可以在这个人的附近观察他的行为，仅观察一两天是不够的，因为短期内他是可以伪装出来的。第三，就是真正接触这个人并仔细观察，在观察五六年、七八年后，如果你觉得上述六点他都具备了，就可以去依止。我们现在有没有这样的时间呢？

对于现代社会工作繁忙的人来说，怎么可能用七八年的时间去观察一位上师呢？但是，我们要真正地得到灌顶或接受一些密宗的窍诀，对金刚上师又必须要严格要求。那该怎么办呢？此时，像法王如意宝晋美彭措等那些高僧大德，就是我们最好的选择。他们是很多高僧大德长期以来已经观察好的，依止他们，就不用费太大的心思去观察。而其他名不见经传的很多上师，就必须要观察。

上面讲的是密宗对上师的最低标准，不符合这样的标准，就没有办法做金刚上师。但是做不做金刚上师是他们的事，依不依止是

我们的事。在前面也提到过目前汉地的状况：从藏地出来的穿红衣服的人，只要自称是活佛或堪布，人们便不看他的背景，也不知道灌顶有哪些条件，而一律去接受灌顶。大家只知道灌顶很好，金刚上师很好，仅此而已。如果依止以后永远不退失信心，倒也无妨，而实际不是这样。比如一人来灌顶，大家都去听，等他离开不到一个星期，这些人就开始毁谤："噢，我们错了，他（上师）没有修证、没有戒律，甚至连人品都不好……"或者又说："你的上师不如我的上师，我的传承比你的传承好，我的教派比你的教派好"，等等。这些都是目前在汉地的居士里面存在的一些问题。

3. 做小乘上师的条件

下面，顺便说一下小乘的上师。做小乘的上师，一要戒律清净，也就是说，若是沙弥（尼），则沙弥（尼）戒清净，若是比丘（尼），则比丘（尼）戒清净；二要精通戒律；三要非常关照他的学法弟子。其他的还有很多，但这里只讲这三点。

在所有的上师中，对密乘上师的要求最严格，特别是对修证的要求，因为证悟不是很容易的事。密法绝对不允许你盲目地依止上师，它严格地要求你再三地观察，选择好上师后，再依止他听法、受灌顶。

此后，有一个更重要的要求是，从今以后，无论发现他有什么样的过失，都不要退失信心，这位上师有功德也好，没有功德也好，你要认真地依止，否则又会造业。现在无论在汉地或藏地，都是既有很多真正的金刚上师，也有很多不具足金刚上师条件的人。所以，对于我们来说，要观察好，选择好。

如果你不能观察，那该怎么办呢？他们无论是出家人或在家人，

都是修行人，尤其是穿僧衣的出家人，多少都有一些功德，这是肯定的。释迦牟尼佛也讲过：出家后还俗犯戒的人，就像獐子的尸体一样；而其他不修法的人，却像狗的尸体一样。因为在獐子的尸体上，还有非常有用的麝香；而在狗的尸体上，却没有任何有价值的可取之物（这是古印度人的看法），而只是一具尸体。也就是说，一个出家人即使再没有功德，也比一般情况下的在家人好，他总是或多或少有些功德。所以，在家人的做法应该是，从自己的信仰上，要恭敬所有的出家人，不要去观察他们的过失。如果你要依止某位出家人，就一定要再三地观察；如果你不打算依止，却常认为这个出家人这里不如法、那里不如法，就是没有必要的。因为有无功德从外表上是看不出来的，也许这些人都是菩萨的示现。

印度曾有八十位大成就者，他们显现为什么样的人呢？按照我们的旧有观念，如果今天我们看到他们，肯定会生起很大的邪见——他们中有些是打猎的，有些是妓女或屠夫，总之，都是世间种姓最下劣的人，但他们却是佛菩萨的应化，所以，我们要培养这样的习惯，在信仰上这样恭敬，对我们没有任何损失。这是居士应有的正知正见。

二、灌顶

目前，在灌顶方面存在一些严重的问题。大家都认为灌顶非常了不起，所以去接受灌顶；有些人听说没有灌顶就不能看密宗的书，他很想知道密宗的书里到底讲了些什么，越不让看就越想看，为了有资格看密乘的书，他便去接受灌顶；有些人觉得，有资格看很多密宗的书是很了不起的，因此要接受灌顶。而且，人们往往在接受灌顶后，不认真地护持密乘戒。在汉地的各大城市里面都是这样，

包括国外和藏地某些地方也有这种现象。

还有，很多人都认为，在金刚上师灌顶时，自己到那个地方坐一坐，听一听，吃一些发下来的加持品，再将佛像搁在头上，这样就得了灌顶，很多人都有这种看法。实际上不是这样。

是否得到灌顶要考虑三个因素：①灌顶的人是否具备金刚上师的条件；②受灌者是否有接受灌顶的资格；③金刚上师灌顶时的方法是否正确。这三方面有一个欠缺，我们就没有得到灌顶。如果以后我们要接受灌顶，就需要观察这三方面的条件。

首先讲一下什么叫做灌顶。很多居士，包括汉地的出家人，都不懂灌顶是什么。有些人认为，灌顶后修行上会有很大的进步，很快就会成就；有些人认为，这是一个开许，灌顶后就可以看许多以前不能看的经书。需要澄清的是，灌顶后马上成佛，对目前一般人的根机来说是不可能的。虽然曾经有一些这样的人，但他们是利根之人。对普通人来讲，不要说马上成佛，甚至在灌顶后能否立刻看到进步都是不一定的。

那么，灌顶到底是什么呢？灌顶就是一个高层次的受戒。比如受比丘戒、比丘尼戒时有一个仪轨，受菩萨戒时也有一个仪轨，同样，受灌顶时还是有仪轨。更确切地说，受灌顶就是受密乘戒。如我们去受大幻化网灌顶，幻化网有五条根本戒，十条支分戒。我们首先要看能否做到这些戒律的要求，如果目前能够做到，就去接受这个灌顶；如果根本无法做到，就不能去受，否则灌顶后会犯戒的。凡是灌顶都是受密乘戒，只是戒条各不一样，有多有少。这些戒律中有一些是一般人做不到的，但经过开许，也会有代替的方法；还有一些戒条是一般人能够做到，而我们却做不到的。所以，首先要了解灌顶的那些戒条，若觉得能够接受，才可以去受灌顶，这样才

是如法的。

若灌顶时根本不知灌顶就是受戒，而且上师们也不讲。这样，在灌顶三四年后还是不懂，以后看到密乘戒的法本时，才发现两件事：或是根本就没有得到密乘戒，或是密乘戒早就破了。这有两个原因：一是自己没有好好考虑；二是授灌顶的人没有介绍。

律经里讲：如果给某人授比丘戒或比丘尼戒，必须先要清楚地告诉他从今以后能做什么、不能做什么。佛说，假如拿一把非常锐利的刀交给屠夫，让他去杀生，这肯定有很大的罪过，但是，这个罪过却不如为一个人传戒，却不给他介绍戒条的罪过大！

有人会提出疑问：受戒不是很好吗？灌顶不是很好吗？为什么会有罪过呢？

因为，如果他真正得到了灌顶，却因上师没有传讲戒律而犯了密乘戒，那么他不是要堕金刚地狱吗？这个灌顶对他到底是利益还是伤害呢？当然，这是上师的责任，不是我们责任。可是现在已经破戒了，即使责任不在我们，而受害者却是我们。所以，接受灌顶前首先必须懂得灌顶是受密乘戒。虽然得了灌顶后，可以被开许看密乘的书，而且可以逐渐地、间接地增长一些智慧，减少一些罪业，但灌顶主要是受戒。

首先介绍了什么是灌顶，接下来讲得到灌顶所要具备的条件。

只有具备了六种因缘——二因四缘，才能够得到灌顶。

二因四缘的第一个是相应因。相应因本来是指人体里的气脉明点等。对于一个六根具足之人，这个条件基本上是具备的，所以不

用考虑。

第二是俱有因。它是指灌顶用的法器，如宝瓶、佛像、甘露等。

有了一个瓶子，上面插一根孔雀的羽毛，是否就是一个法器呢？不是。要成为法器，除了需要很多其他东西外，还需要金刚上师的加持。你们经常说“加持”，但是否知道什么叫加持呢？所谓加持，就是有一定能力的人，在某种物品里面加入一种能力。比如说，平时我们喝的水只是自来水或矿泉水等，只能解渴，但加持过的水，就有能力消除业障和增长智慧。它的能力之源是什么呢？是不是念一个经就有这种能力了？不是。如果念一念经就叫加持，那凡是认字的人都可以做到。事实上，加持的来源是一定层次的修证，这样的人才能够加持这些灌顶用的法器。现在，有钱的人可以购买到外表非常庄严的金银做的宝瓶，里面需要的很多药物也可以在中药市场买到。但金子就是金子，金银不会有什么加持吧？同样，佛像、甘露水等也需要开光、加持。在我们眼睛能够看到的物体上，有一种肉眼无法看到的能力，那就是通过他们的开光、通过他们的修证加持得到的，这是金刚上师们的事。如果我们选择了具德的金刚上师，他肯定有这个能力，我们就不用考虑俱有因。

下面讲四缘。第一是因缘。修密乘的金刚弟子所要具备的条件叫做因缘。他需要具备什么样的条件呢？他要对密乘有坚定不移的信心，且在灌顶的现场，能够听到金刚上师讲的话、念的仪轨，需要观想的能够观想，这种人可以说因缘已经具备了。如果对密法没有什么兴趣，或者是以好奇心去接受灌顶，这种人就不具备因缘，也得不到灌顶。有些人虽然对密法有一些信心，但是到了灌顶现场不认真听，也不具备因缘。

第二是增上缘。这是金刚上师要具备的。如上所讲，金刚上师相当重要。你们中的居士都去过学院，在学院听过很多法，基本上没有问题。但在其他地方，不能经常听法的那些居士，虽然非常虔诚，但是因为他们对密法不了解，缺少这方面的知识，所以非常盲目。他们不会选择金刚上师，在这上面发生了一系列问题。

如果金刚上师没有灌顶的能力，就得不到灌顶。若只需授予灌顶的人能念一个经，那么谁都有灌顶的资格，但事实却不是这样。他必须要精通密宗的经典而且要有修证，特别是在生起次第和圆满次第上，要有一定的修证层次，才可以给人灌顶。这样的灌顶才是如法的，其他的灌顶都是形式。听听那些声音也是有功德的，那也是续部里的金刚语，除此以外，得不到什么。因为，这里面没有什么可以得的，如同锅里没有瓢，能舀得出东西吗？所以，观察、选择上师很重要。

第三是所缘缘。金刚上师也是标准的金刚上师，我们自己也有信心，且所用法器也很圆满，是加持过的，但是还需要具备一个缘。灌顶中，上师会让我们做很多观想，如果不观想这些，就不具备所缘缘。所以，在灌顶的时候，要认真听灌顶词，让我们观想的都要一一观想，这些全部做到，才能够得到灌顶。如果你的身体虽然在灌顶的现场，但心里却在胡思乱想，是得不到灌顶的，这很容易发生。你们很多人都去学院接受过灌顶，灌顶的金刚上师已经具备了上师的条件，找不到再好的了，而且在法器和灌顶的仪式上也无可挑剔，但是我们有没有认真去听、去观想呢？若是没有，灌顶还是不圆满的。

第四是无间缘。无间缘是指灌顶的次第不能颠倒，前面的灌顶和后面的灌顶，一个一个不能错乱，但这不是我们的事，是金刚上

师的事。

综上所述，在灌顶时，我们自身要做的，是首先观察、选择好金刚上师，然后到灌顶的现场，认认真真地听，上师让我们观想什么，我们就认真地观想。

前面讲的两个因四个缘，其中缺少哪一个都得不到灌顶，这在经书里讲得很清楚。经中有一个比喻，比如古代的马车，有两个轮子，若缺少了任何一个轮子，它都无法行驶。同样的，这六个因缘里缺少任何一个，我们就不能得到灌顶。所以，如果我们想得到一个真实的灌顶，就要想尽一切办法具备这六种因缘。

灌顶完后，还有一个更重要的事——护持密乘戒。灌顶就是接受密宗的戒律，在灌顶时所发的誓言必须要做到，否则就要犯密乘戒，堕金刚地狱，那是非常非常危险的。犯戒者很危险，金刚上师们也有危险，除非是佛或很高层次的菩萨，因为他们不受因果的影响。凡夫有没有灌顶的资格呢？也可能有。凡夫中修到加行道较高层次的人有资格灌顶，但是他也有可能堕地狱。因为凡夫有可能犯戒，如果犯戒，就有可能堕落。既然这样的金刚上师都有堕地狱的可能，那接受灌顶的人当然有堕地狱的可能。所以，灌顶后的第一个重要学处，就是详详细细地了解密乘戒，然后要好好地护持戒律。这非常重要。

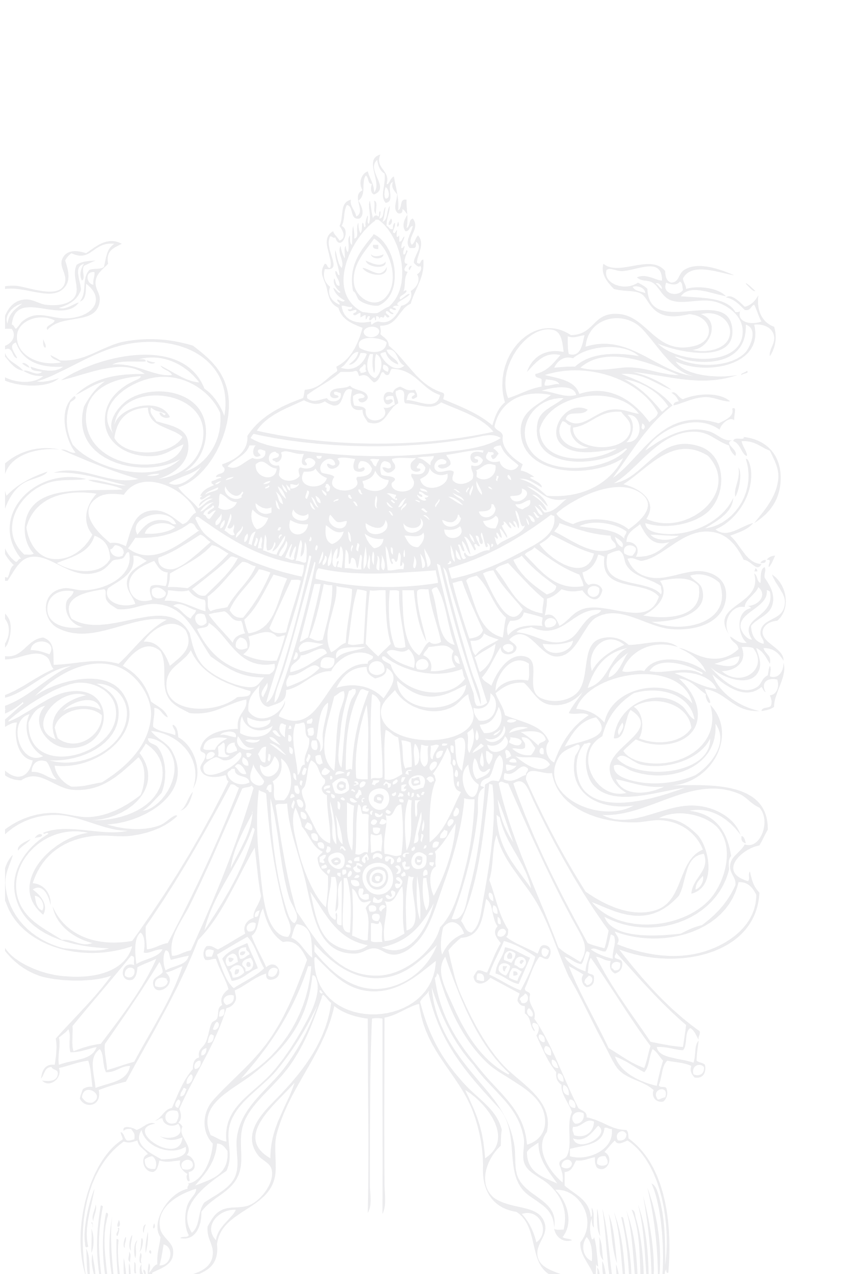
现在很多事已经颠倒了。比如，若首先把居士五戒介绍得清清楚楚，然后要求每个人都要受圆满的居士戒，很多人就会十分害怕地说："这我做不到，五戒中有的对我不合适。"但是，人们对灌顶的态度不是这样。凡是有人授灌顶，大家都会去参加。若连居士五戒都不能完全做到，那怎么接受得了密乘的戒律呢？这说明，我

们接受灌顶之前根本没有观察。实际上，居士五戒的要求不是很严格，对传居士戒的上师的要求也不那么严格，对受戒者的要求相对来说也比较低，即使是这样，很多人仍会觉得力不能及。而灌顶的时候，人们根本没有这种感觉。假如有人灌一个大圆满的顶，那么此地凡是听到这个消息的学密居士，肯定都会去接受这个灌顶。可不可以这样做呢？前面讲了，即便灌顶的法器、灌顶的仪式以及授灌顶者都非常圆满，自己也有可能不能接受此灌顶。大圆满有很多戒律，你能不能护持这些戒律，这一定要选择！若居士的五条戒都要这么认真选择，那么对密乘戒更要谨慎，不能掉以轻心。

如法地接受灌顶、如法地护持密乘戒的功德与守持别解脱戒的功德相差天渊，然而，破密乘戒的危险性与破别解脱戒的危险性也相差天渊。不过，只要能认真护戒，根据密宗的要求如实去做，密乘戒也并非高不可攀。因为，密法不是针对登地菩萨，也不是针对佛，就是针对凡夫的。从这个角度来说，我们也不要失望，因为佛所制定的密乘戒是凡夫能够做到的，只是方法一定要正确。所以，若能如理如法地做，灌顶还是非常殊胜的。



前行念诵仪轨·开显解脱道



LUMINOUS WISDOM
慧灯之光


LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

༄༅། །སྔོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་ཐར་ལམ་རབ་གསལ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །
前行念诵仪轨 · 开显解脱道

ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས་མཛད།
全知麦彭仁波切造

བླ་མ་མཁྱེན། ལན་གསུམ།
喇嘛钦（三遍）
上师知（三遍）

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ཨུ་དུམ་ཝ་ར་འདྲ། །
丹较涅嘎额登哇饶札
暇满难得犹如优昙花

རྙེད་ན་དོན་ཆེན་ཡིད་བཞིན་ནོར་ལས་ལྷག །
涅纳敦钦耶银诺类拉
既得大义超胜如意宝

འདི་འདྲ་རྙེད་པ་ད་རེས་ཙམ་ཞིག་ལ། །
德札涅巴达瑞赞耶拉
获得如是此身唯一回

དོན་ཆེན་གདན་གྱི་འདུན་མ་མི་སྒྲུབ་པར། །
敦钦丹杰登玛么哲巴
若未修持究竟大义果

དོན་མེད་ཆུད་ཟར་གྱུར་པ་བདག་ཅག་ལ།།
敦美且尕杰巴达加拉　　我等无义虚度此人身

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།
衮窍根迪喇昧特吉惹　　总集三宝上师悲眼视

དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།
丹较敦哟学巴辛基洛　　愿获暇满实义求加持

དམིགས་རྐང་དང་པོའོ།།
第一修法竟

འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་གློག་བཞིན་གཡོ།།
迪虚坛加么达络银哟　　诸法无常迁变如闪电

སྣོད་བཅུད་གང་ལ་བསམས་ཀྱང་འཇིག་པའི་ཆོས།།
诺借刚拉三匠结波秋　　思维器情悉皆坏灭法

འཆི་བར་ངེས་ཤིང་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཀྱང་།།
且瓦诶向南且恰美匠　　决定死亡死时却不定

རྟག་འཛིན་སེམས་ཀྱིས་རང་མགོ་བསྐོར་ནས་སུ།།
达怎森基让果果内色　　心执常法唯是自欺诳

བག་མེད་ངང་དུ་གནས་པ་བདག་ཅག་ལ།།
瓦美昂德内巴达加拉　　我等恒处懈怠放逸中

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།
衮窍根迪喇昧特吉惹　　总集三宝上师悲眼视

མི་རྟག་འཆི་བ་དྲན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།
么达且瓦展巴辛基洛　　能念无常死亡求加持

དམིགས་རྐང་གཉིས་པའོ།།
第二修法竟

དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ནམ་ཡང་ཆུད་མི་ཟ།།
嘎纳类追南扬且么鬲　　黑白业果永时亦不虚

རྒྱུ་འབྲས་བསླུ་བ་མེད་པའི་ལམ་འདི་ལས།།
杰追勒瓦美波蓝德类　　于此无欺因果正道中

འཁོར་དང་མྱ་ངན་འདས་པའི་ཆོས་སུ་སྣང་།།
括当簃安迪波秋色囊　　显现一切轮涅之诸法

རང་བྱས་རང་ལ་སྨིན་པར་ངེས་ན་ཡང་།།
让虚让拉门巴诶纳扬　　虽知自作定熟于自身

ཚུལ་བཞིན་འཇུག་ལྡོག་མི་ནུས་བདག་ཅག་ལ།།
策银借夺么尼达加拉　　我等无力如法作取舍

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།
衮窍根迪喇昧特吉惹　　总集三宝上师悲眼视

དགེ་སྡིག་བླང་དོར་བགྱིད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།
给德浪多杰巴辛基洛　　能作善恶取舍求加持

དམིགས་རྐང་གསུམ་པའོ།
第三修法竟

བཟོད་པར་དཀའ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མང་དང་ལྡན།།
若巴嘎沃德锕芒当丹　　具足众多难忍之苦痛

བདེ་བར་སྣང་བས་ཡིད་བསླུས་འགྱུར་བ་ཅན།།
得瓦囊威耶利杰瓦坚　　彼现安乐欺意无常众

ཟག་བཅས་ཕུང་པོ་མཐའ་དག་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ།།
屙吉彭波塔达德锕杰　　一切有漏五蕴痛苦因

ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་མེ་ཡི་འོབས་འདྲ་ཡང་།།
康僧括瓦美耶奥札扬　　三界轮回犹处火坑中

དེ་ལྟར་མི་ཤེས་ཆགས་ཞེན་བདག་ཅག་ལ།།
得达么希恰丹达加拉　　　　我等不知如是尚贪世

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།
衮穷根迪喇昧特吉惹　　　　总集三宝上师悲眼视

ངེས་འབྱུང་བསམ་པ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།
诶炯三巴洁瓦辛基洛　　　　生起出离意乐求加持

དམིགས་རྐང་བཞི་པའོ།།
第四修法竟

此上是外加行的四个修法。其中，“第一修法”是指人身难得，“第二修法”指死亡无常，“第三修法”指因果不虚，“第四修法”指轮回过患。修外四加行时，只有观想和思维，此仪轨念诵一遍即可，念诵方法如上所讲。

在仪轨中，因果不虚的修法位于轮回过患之前，与以前讲的修法顺序有点不同。修法时先修哪一个都可以，但是念诵的顺序要依照仪轨。

下面是内加行皈依的修法。

དེ་ནས་ཐུན་མིན་སྔོན་འགྲོའི་སྐྱབས་འགྲོ་ནི།
复次不共前行之皈依者：

མདུན་དུ་དཔག་བསམ་ཤིང་ཆེན་ཡལ་ག་ལྔའི།།
登德华三向钦雅嘎诶
于前如意宝树五枝上

དབུས་སུ་བླ་མ་ཨོ་རྒྱན་རྡོ་རྗེ་འཆང་།།
威色喇嘛哦坚多杰强
中央上师乌金金刚持

བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོས་བསྐོར།།
杰波喇嘛耶丹跨珠果
传承上师本尊空行聚

མདུན་དུ་སྟོན་མཆོག་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་རྣམས།།
登德敦窍迪僧桑吉南
前方师尊三世一切佛

གཡས་སུ་ཉེ་སྲས་ཐེག་ཆེན་འཕགས་པའི་ཚོགས།།
耶色涅这塔钦帕波措
右旁亲子大乘圣者众

རྒྱབ་ཏུ་གསུང་རབ་གླེགས་བམ་རྣམ་པ་ཅན།།
嘉德颂屙拉万南巴坚
后枝安奉善说众经卷

གཡོན་དུ་མཆོག་བརྒྱད་ཉན་རང་དགེ་འདུན་དང་།།
运德窍嘉年让根登当
左侧八大尊者声缘僧

མཐའ་སྐོར་ཡེ་ཤེས་ཆོས་སྐྱོང་ཚོགས་རྣམས་ཏེ།།

塔果耶希秋炯措南得　　周围智慧护法众环绕

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་སྐྱབས་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ཀུན།།

效借迪僧嘉耶坛加根　　所有十方三世皈依境

མ་ཚང་མེད་པ་ཏིལ་གོང་ལྟར་གསལ་བའི།།

玛仓美巴德恭达萨沃　　悉皆明观犹如芝麻荚

མདུན་དུ་རང་དང་མ་སོགས་ལྟོས་བཅས་དང་།།

登德让当玛所度吉当　　于前我与母等众亲眷

མཁའ་ཁྱབ་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱིས་གུས་བཏུད་དེ།།

跨恰森坚根基给德得　　及诸遍天有情敬顶礼

དུས་འདི་ནས་བཟུང་བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོའི་བར།།

迪德内荣香且酿布瓦　　从今乃至菩提果之间

ཡིད་ཆེས་མཆོག་གིས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བར་བསམ།།

耶其穷给嘉色卓瓦三　　发起殊胜信解而皈依

以上的偈颂，要边念边观想皈依境，然后再念皈依偈：

ནམ་མཁའི་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི།།

南葵内色南跨刚瓦耶　　安住虚空遍满虚空者

བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་དང་།།

喇嘛耶丹宽珠措南当　　上师本尊空行诸会众

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ།།

桑吉秋当帕波根登拉　　诸佛正法以及圣众前

བདག་དང་འགྲོ་དྲུག་གུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆི།།

达当卓哲给贝嘉森且　　我与六道众生敬皈依

སྐྱབས་ཡུལ་དེ་ལྟ་བུའི་མདུན་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ།

于如上皈依境前而发心者：

在专修皈依时，当观修的感受比较深时，就要一边观想，一边发誓皈依而念以上的四句，要如是反复十万遍。

下面是发菩提心的修法。

发菩提心的时候，还是要将修皈依时所观的皈依境观想在面前，于诸佛菩萨上师三宝前发菩提心。

ཐོག་མར་ཚད་མེད་བཞི་ལ་བློ་སྦྱངས་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་སོགས།

初修四无量心：愿诸众生永具安乐等

四无量心的颂词此处没有写完，因为这些颂词在许多法本里都有，可以依照那些法本念诵。

ཚེ་རིགས་བསགས་པ།
次正行发心者：

ཧོ།
吙！　　吙！

ཇི་ལྟར་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱིས།།
结达迪僧嘉瓦这吉基　　如同三世佛佛子

བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་ལྟར།།
香且窍德特呢洁巴达　　已发最胜菩提心

བདག་ཀྱང་མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་ཀུན་བསྒྲལ་བྱའི་ཕྱིར།།
达匠跨恰卓根扎雪穴　　我亦为度遍天众

བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།།
喇美香且窍德森洁多　　愿发无上胜觉心

འདི་འབུམ་བསགས།
上颂诵十万遍后

发菩提心的偈子就是以上四句。修法时，依次修完四无量心、菩提心，体会很深了，再反复诵此四句。若刚刚入坐，还没有很好地观想、思维，就首先念发心偈是不对的。此偈也要反复念十万遍。

皈依十万遍和发心十万遍念完以后，五加行中的前两个内加行才算完成。

རྗེས་སུ་འབྲས་བུ་སྔགས་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ་ཁྱད་པར་གྱི་ཚུལ་དུ།
次殊胜密咒果乘之发心：

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས།།
达当塔耶森坚南　　我与无边诸有情

ཡེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་ལ།།
耶内桑吉银巴拉　　本来即是正觉尊

ཡིན་པར་ཤེས་པའི་བདག་ཉིད་དུ།།
银巴希波达涅德　　了知如是之自性

བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།།
香且穷德森洁多　　即发殊胜菩提心

如是随力诵

以上四句是密宗特殊的发心词，没有说要念十万遍。

མཎྜལ་ལ་ཚོམ་བུ་བཀོད་ལ།
供曼荼者：

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ།
嗡啊吽 　　　　嗡啊吽

ཆོས་དབྱིངས་མཉམ་ཉིད་ཆོས་སྐུའི་ཞིང་ཁམས་སུ།།
秋央年涅秋给样康色 　　　　法界等性法身净刹土

རང་སྣང་མ་འགགས་ལོངས་སྐུ་རིགས་ལྔའི་ཞིང་།།
让囊玛嘎隆格热诶样 　　　　自现不灭报身五佛刹

མཁའ་ཁྱབ་སྤྲུལ་སྐུའི་ཞིང་གི་བཀོད་པ་རྣམས།།
跨恰哲给样格果巴南 　　　　周遍化身刹界诸庄严

ཀུན་བཟང་བདེ་ཆེན་མཆོད་པའི་སྤྲིན་དུ་འབུལ།།
根让得钦穷波阵德钵 　　　　普贤大乐供云而奉献

ཨོཾ་རཏྣ་མཎྜལ་པཱུ་ཛ་མེ་གྷ་ས་མུ་དྲ་སྥ་ར་ཎ་ས་མ་ཡེ་ཨ་ཧཱུྃ།
嗡咼那曼扎拉波匝美嘎萨么扎萨帕咼纳萨玛耶阿吽

ཞེས་འབུལ།
如是而供献

རྡོར་སེམས་བསྒོམ་བཟླས་ནི།

修诵金刚萨埵者：

ཨཱ།

啊 啊

བདག་གི་སྤྱི་གཙུག་པད་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ།།

达格学泽巴迪丹当德 于自梵顶莲花月垫上

དཔལ་ལྡན་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་ཟླ་བའི་མདོག །

华丹多杰森华达沃多 吉祥金刚萨埵皎月色

རྡོ་རྗེ་དྲིལ་འཛིན་སྙེམས་མ་ཡུམ་དང་འཁྱུད།།

多杰哲怎凝玛阴当砌 执持铃杵双运白幔母

ལོངས་སྐུའི་ཆས་རྫོགས་རྡོ་རྗེའི་སྐྱིལ་ཀྲུང་བཞུགས།།

隆给其作多吉杰仲犹 圆满报饰金刚跏趺坐

ཐུགས་ཀར་ཟླ་སྟེང་ཧཱུྃ་ལ་ཡིག་བརྒྱས་བསྐོར།།

特嘎达当吽拉耶基果 心月百字旋绕于吽（ཧཱུྃ）字

བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་བབ་སྡིག་སྒྲིབ་དག་པར་གྱུར།།

德贼锦瓦德哲达巴杰 降下甘露清净诸罪障

སྟོབས་བཞི་ཚང་བའི་སྒོ་ནས་བདུད་རྩི་འབེབས་སྦྱོང་གི་དམིགས་པར་བཅས་ཡིག་བརྒྱ་བཟླ།
以具足四力，观想降下甘露而净除。并诵百字明：

ཨོཾ་བཛྲ་ས་ཏྭ་ས་མ་ཡ། མ་ནུ་པཱ་ལ་ཡ། བཛྲ་ས་ཏྭ་ཏྭེ་ནོ་པ། ཏིཥྛ་དྲི་ཌྷོ་མེ་བྷ་ཝ། སུ་ཏོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་ཝ། སུ་པོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་ཝ། ཨ་ནུ་རཀྟོ་མེ་བྷ་ཝ། སརྦ་སིདྡྷི་མྨེ་པྲ་ཡཙྪ། སརྦ་ཀརྨ་སུ་ཙ་མེ། ཙིཏྟཾ་ཤྲི་ཡཾ་ཀུ་རུ་ཧཱུྃ། ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོཿ བྷ་ག་ཝཱན། སརྦ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏ། བཛྲ་མ་མེ་མུཉྩ། བཛྲཱི་བྷ་ཝ། མ་ཧཱ་ས་མ་ཡ་ས་ཏྭ་ཨཱཿ
嗡班匝儿萨埵萨玛雅、嘛呢巴拉雅、班匝儿萨埵得诺巴迪叉哲卓美巴哇、色多喀哟美巴哇、色波喀哟美巴哇、阿呢局多美巴哇、萨儿瓦色德玛美抓雅匝、萨儿瓦嘎儿玛色匝美、泽当西日扬格热吽、哈哈哈哈吙、巴嘎万、萨儿瓦达塔嘎达、班匝儿玛美门匝、班匝儿巴哇、玛哈萨玛雅萨埵啊

ཐུན་མཐར།
后行者：

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་རྨོངས་པ་ཡིས།།
衮波达呢么希蒙巴义　怙主！我以愚昧无知故

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས།།
丹策类呢嘎样年　于三昧耶有缺犯

བླ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག།
喇嘛衮布嘉作结　怙主上师祈救护

གཙོ་བོ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་སྟེ།།

作卧多杰怎巴得　　亦即主尊金刚持

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན།།

特杰钦布达涅坚　　具足大悲体性者

འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི།།

卓沃作拉达嘉且　　众生主尊我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་

达当森坚坛加杰格颂特匝瓦当烟拉各丹

我与一切有情，身语意失坏之根本支分

ཚིག་ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ་སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྟུང་དྲི་མའི་

策年巴坛加托洛夏所德者尼冬哲咪

誓言，悉皆发露忏悔业障、罪堕种种

ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ་ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་

措坛加向样达巴匝德所噫所瓦达贝

垢染，悉为清净而作祈祷。如是祈祷后，

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་ཞལ་ནས་རིགས་ཀྱི་བུ་ཁྱོད་ཀྱི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་ཐམས་

多杰森慧压内热杰沃窍杰丹策年恰坛

金刚萨埵亲谕：“善男子，汝失坏之一切誓言，

ཅད་དག་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་གནང་བ་བྱིན་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས་རང་དང་སེམས་
加达巴印诺噫囊瓦辛内让拉腾贝让当森
皆已清净。”说后融入自身，观想自己

ཅན་ཐམས་ཅད་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་སྐུར་གྱུར་པར་བསམས་ལ་ཡིག་དྲུག་བཟླ།
坚坛加多杰森慧格杰巴三拉（耶哲达）
与一切有情皆成金刚萨埵身（并诵六字心咒）：

ཨོཾ་བཛྲ་ས་ཏྭ་ཧཱུྃ།
嗡班匝儿萨埵吽

མཐར་བསྔོ་བ་ནི།
最后回向者：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག །
给瓦德义涅德达　　我今速以此善根

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །
多杰森华哲杰内　　成就金刚萨埵尊

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །
卓瓦结匠玛利巴　　令诸众生无一余

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

得耶萨拉果巴效　　悉皆安置于此地

发愿者：

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།།

达当森坚坛加杰　　我与一切诸有情

དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་ཀུན་དག་ཅིང་།།

丹策年恰根达匠　　失坏誓言皆令净

འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོའི་བར།།

德内香且酿布瓦　　从今乃至菩提间

དམ་ཚིག་རྣམ་པར་དག་པར་ཤོག །

丹策南巴达巴效　　三昧耶戒愿清净

ཅེས་སོགས་སྨོན་ལམ་གདབ་བོ།།

在金刚萨埵百字明咒中，有几个字在不同仪轨中的前后顺序是不同的，但是这并不矛盾。修哪个仪轨，就依那个仪轨的念法即可。

བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།།
上师瑜伽者：

ཨེ་མ་ཧོ།
哎玛吙！　　哎玛吙！

རང་སྣང་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་ཁམས་སུ།།
让囊达巴冉绛样康色　　自现清净浩瀚佛刹土

རང་ལུས་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མར་གསལ་བའི།།
让利多杰南较玛萨沃　　明观自成金刚瑜伽母

སྤྱི་བོར་ཆུ་སྐྱེས་འདབ་སྟོང་ཉི་ཟླའི་སྟེང་།།
学卧且基达东涅迪当　　梵顶千瓣莲日月垫上

སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ཨོ་རྒྱན་རྡོ་རྗེ་འཆང་།།
嘉内根迪哦坚多杰强　　总集皈处乌金金刚持

དཀར་དམར་ཞི་འཛུམ་རྡོ་རྗེ་ཐོད་བུམ་བསྣམས།།
嘎玛耶增多杰托翁南　　白红寂悦执持杵盖（托巴）瓶

ལོངས་སྐུའི་ཆས་རྫོགས་མཚོ་རྒྱལ་ཡུམ་དང་འཁྲིལ།།
隆给其作措嘉阴当彻　　圆满报饰双运措嘉母

སྐུ་ལ་རང་བྱུང་རྒྱུད་སྡེའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྫོགས།།
格拉让雄杰迪金括作　　身圆自生续部之坛城

རྩ་བརྒྱུད་བླ་མ་མཁའ་འགྲོ་དམ་ཅན་བཅས།།
匝杰喇嘛宽卓单坚吉　　本传上师空行守誓等

ཏིལ་གྱི་གོང་བུ་ཕྱེ་བ་བཞིན་དུ་བཞུགས།།
德杰恭沃学瓦银德犹　　安住如同解开芝麻荚

ཛ་ཡབ་གླིང་ནས་དེ་འདྲའི་ཡེ་ཤེས་པ།།
铜雅朗内得辄耶希巴　　如是乌金刹土智慧尊

ཆར་ལྟར་བབ་པ་བསྒོམ་པའི་རྟེན་ལ་ཐིམ།།
恰达瓦巴贡波定拉腾　　犹雨融入观修之所依

ཧཱུྃ༔
吽！　　吽！

ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་ནུབ་བྱང་མཚམས༔
哦坚耶杰呢香灿　　乌金刹土西北隅

པད་མ་གེ་སར་སྡོང་པོ་ལ༔

巴玛给萨东波拉　　莲茎花胚之座上

ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྙེས༔

扬灿穷格乌哲尼　　稀有殊胜成就者

པདྨ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས༔

巴玛炯内义色札　　世称名号莲花生

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར༔

括德宽卓芒布果　　空行眷属众围绕

ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྒྲུབ་ཀྱིས༔

切杰吉色达哲基　　我随汝尊而修持

བྱིན་གྱིས་རློབས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ༔

辛基洛穴夏色所　　为赐加持祈降临

གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ༔

格热巴玛色德吽　　格热巴玛色德吽

ཚིག་བདུན་གསོལ་འདེབས་བདུན་ནམ་གསུམ་བརྗོད་པས་སྤྱན་དྲངས་ལ་བསྟིམས་ནས་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཕུལ་བ་ནི།
此七句颂诵三、七遍而迎请融入后，复行七支供者：

ཧོ།	
吙！	吙！
ཏྲུལ་སྙེད་ལུས་བཏུད་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།	
德涅利德给贝香擦洛	化身尘数恭敬而顶礼
སྣང་སྲིད་གཞིར་བཞེངས་ཀུན་བཟང་མཆོད་པས་མཆོད།།	
囊哲耶样根让穷贝穷	奉献现有本圆普贤供
ཚེ་རབས་ནས་བསགས་སྡིག་ལྟུང་ཅི་མཆིས་བཤགས།།	
才咼内萨德动结其夏	无始所积罪堕皆忏悔
འཁོར་འདས་དགེ་ཚོགས་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།།	
括迪给措根拉吉耶让	轮涅一切诸善作随喜
འགྲོ་ཁམས་ཇི་སྲིད་རྡོ་རྗེའི་སྐུར་བཞུགས་ནས།།	
卓康结哲多吉格犹内	乃至轮尽祈驻金刚身
ཟབ་རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་དུ་གསོལ།།	
咼吉秋杰括洛果德所	祈请常转深广正法轮
དགེ་ཚོགས་མ་ལུས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཕྱིར་བསྔོ།།	
给措玛利桑吉托穴噢	无尽善聚回向成正觉

从“吙！化身尘数恭敬而顶礼”到“无尽善聚回向成正觉”这七句叫“七支供”。以前曾经讲过，有人将大礼拜与皈依一起修，但完整的修法不是这样，而是要分开修。若分开修，在行大礼拜时，就要念此七支供。

གསོལ་བ་གདབ་པ་ནི།
祈请者：

ནུབ་ཕྱོགས་ཨོ་རྒྱན་དབང་གི་ཕོ་བྲང་དུ།།
呢效哦坚旺格颇庄德　　西方乌金自在无量宫

བདེ་གཤེགས་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་སྤྲུལ་པ་སྟེ།།
得夏格颂特杰哲瓦得　　善逝身语意之化现者

འཛམ་བུའི་གླིང་དུ་འགྲོ་བའི་དོན་ལ་བྱོན།།
瞻威朗德卓沃敦拉迅　　为利瞻部众生而降临

རིག་འཛིན་མཁའ་འགྲོ་མང་པོའི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར།།
仁增宽卓芒布括基果　　持明空行会众作围绕

པདྨ་འབྱུང་གནས་ཀྱི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།
巴玛炯内杰拉措拉所瓦得　　祈请乌金莲师诸圣众

ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

哦坚巴玛炯内拉所瓦得　　　　祈请乌金上师莲花生

བདག་ལ་དབང་བསྐུར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།།

达拉旺格辛基拉德所　　　　祈祷赐予灌顶作加持

ཞེས་མོས་གུས་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས་གསོལ་བ་བཏབ་ཅིང་འོད་ཟེར་བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་གྱིས་སྤྱི་བོ་ནས་དབང་བསྐུར་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པར་བསམ། གཞན་ཡང་ཨོ་རྒྱན་དང་ཡི་དམ་གང་ཡང་རུང་བ་དབྱེར་མེད་ཀྱི་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་དཔེར་མཚོན་ན་རྟ་མགྲིན་ལྟ་བུ་ལ་ངོ་བོ་ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོ་ལ་རྣམ་པ་རྟ་མགྲིན་དུ་གསལ་བཏབ་ལ།

如是以胜解、虔诚之心猛厉祈请后，观想其光明甘露相续而入自梵顶后，获灌顶加持。另又莲师与任何本尊无别之上师瑜伽者，如以马头金刚为例，明观本性为莲师，形象为马头金刚。

དམར་ནག་གྲུ་གསུམ་དབང་གི་གཞལ་ཡས་ནཿ

玛纳哲僧旺格压耶纳　　　　红黑三角自在无量宫

བདུད་ནག་ཕོ་མོ་བརྗིད་པའི་གདན་སྟེང་དུཿ

德纳颇摩贼波丹当德　　　　黑魔男女匍匐坐垫上

དབང་གི་རྒྱལ་པོ་པདྨ་ཧེ་རུ་ཀཿ

旺格嘉波巴玛嘿热嘎　　　　自在胜尊莲华黑热嘎

པདྨ་རིགས་ཀྱི་ཁྲོ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐོརཿ

巴玛热杰绰卧南基果　　　　莲部忿怒诸尊作围绕

རྟ་མགྲིན་དབང་གི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས༔
达振旺格拉措拉所瓦得　　祈请马头自在诸圣众

ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས༔
哦坚巴玛炯内拉所瓦得　　祈请乌金上师莲花生

བདག་ལ་དབང་བསྐུར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ ༔
达拉旺格辛基拉德所　　祈祷赐予灌顶作加持

ཞེས་སྨྲར་བའི་ཚིག་བདུན་པོས་གསོལ་བ་བཏབ།
以上述七句而祈祷

如是以胜解、虔诚之心……获灌顶加持

དེ་བཞིན་གཤིན་རྗེའི་གཤེད་ལ།
如是大威德者：

མཐིང་ནག་ཨེ་ལས་དྲག་པོའི་གཞལ་ཡས་ན༔
唐纳哎类札布压耶纳　　蓝黑诶（ཨེ）变忿怒无量殿

གཤིན་རྗེ་ཆུ་གླང་བརྗེས་པའི་གདན་སྟེང་དུ༔
欣杰且朗贼波丹当德　　阎罗水牛蜷卧坐垫上

འཇམ་དཔལ་ཡ་མནྟཀ་གཤིན་རྗེའི་གཤེད༔

蒋华雅曼达嘎欣吉协　　　　文殊雅门达嘎大威德

གཤེད་པོ་ཁྲོ་བོ་དྲེགས་པའི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར༔

协波绰卧扎波括基果　　　　佛慢忿怒眷属作围绕

གཤིན་རྗེ་གཤེད་པོའི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས༔

欣杰协布拉措拉所瓦得　　　　祈请怖畏金刚诸圣众

ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས༔

哦坚巴玛炯内拉所瓦得　　　　祈请乌金上师莲花生

བདག་ལ་དབང་བསྐུར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ༔

达拉旺格辛基拉德所　　　　祈祷赐予灌顶作加持

从“西方乌金自在无量宫”到这里，有三种祈请文，观想莲师时念第一种祈请文，其余的可以不念。

ཐུན་མཐར་དབང་བཞི་ལེན་པ་ནི།

后行修四灌者：

བླ་མའི་གནས་གསུམ་ཡི་གེ་འབྲུ་གསུམ་ལས།།

喇咪内僧耶给哲僧类　　　　从于上师三处三字上

འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་བྱུང་ནས་སུ།།

奥热嘎玛唐僧雄内色　　发出白红蓝色三种光

རང་གི་གནས་གསུམ་ཐིམ་པས་བྱིན་གྱིས་བརླབས།།

让格内僧腾贝辛基拉　　融入自身三处作加持

སླར་ཡང་བླ་མ་འཁོར་བཅས་འོད་དུ་ཞུ།།

拉扬喇嘛括吉奥德犹　　又复师偕眷属化为光

ཚངས་པའི་ལམ་ནས་སྙིང་གི་ཐིག་ལེར་ཐིམ།།

苍波蓝内酿格特雷腾　　由自梵穴融入心明点

བླ་མའི་ཐུགས་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་པ།།

喇咪特当让森耶美巴　　上师意与自心成无别

སེམས་ཉིད་གཉུག་མ་ཆོས་སྐུའི་ངང་བཞག་པས།།

森涅涅玛秋给昂压贝　　心性本然法身中安住

སྒྲིབ་པ་བཞི་དག་དབང་བཞིའི་ཡེ་ཤེས་ཐོབ།།

哲巴耶达旺伊耶希托　　清净四障获得四灌智

ལམ་བཞི་འབྱོངས་ཤིང་སྐུ་བཞི་མངོན་གྱུར་པའི།།

蓝耶炯向格伊温杰波　　精熟四道现前四身果

བྱིན་རླབས་དབང་བསྐུར་མ་ལུས་ཐོབ་པར་གྱུར།།

辛拉旺格玛利托巴杰　　　　获得一切灌顶及加持

ཅེས་བསམས་ལ།

如是而观想

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ་བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ༔

嗡啊吽班匝儿格热巴玛色德吽

ཅི་རིགས་བགྲང་མཐར།

随力数诵

མཐར་སྨོན་ལམ་གདབ་པ་ནི།

最后发愿：

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་བླ་མ་དང་།།

洁瓦根德扬达喇嘛当　　　　生生世世不离师

འབྲལ་མེད་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་།།

抓美秋杰华拉隆效匠　　　　恒时享用胜法乐

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས།།

萨当蓝杰云丹嗬作内　　　　圆满地道功德已

རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་མྱུར་ཐོབ་ཤོག།

多杰强格果旁涅托效　　　　唯愿速得金刚持

སོགས་སྨོན་ལམ་གདབ་པར་བྱའོ།།

སྔོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་འདི་ནི་མི་ཕམ་འཇམ་དཔལ་དགྱེས་པས་བསྡེབས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ།

此前行念诵仪轨为麦彭降华吉巴所造，增上善妙！

念诵时，如果时间比较多，莲师心咒“嗡啊吽班匝儿格热巴玛色德吽”可以多念一些。

密宗特别讲究传承，修法的时候一定要有传承，而且必须是口传。没有口传，仅在书店里请回法本，然后像看小说一样，书上怎么说，就照着怎么做，是不允许的。因为这会产生一些问题，会有偏差，因此一定要有传承。

传承是古往今来那些修证极高的高僧大德，一代一代不间断地传下来的清净法脉。为什么藏密修法至今都有立竿见影的效果？就是因为其口传从未间断，一直保存下来的缘故。虽然在历史的长河中也有人灭过佛，但是其法脉一直没有间断。因为从未间断，传承就具有加持的作用，我们得到传承，就可以得到历代修行人的加持。所以一定要有传承，只有这样才有资格修密法。若无传承，即使是观想人身难得、无常等外加行修法，也不能算正规修法。

望大家善自珍重，好好修行。


LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光